Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät

CL 3

D

Montage- und Bedienungsanleitung für Bestell-Nr. 1305

GB

Assembly and exercise instructions for Order No. 1305

F

Notice de montage et d'utilisation du No. de commande 1305

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor Bestellnummer 1305

TÜV SÜD GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3 - 4
3.	Stückliste	Seite 5 - 6
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 7 - 10
5.	Benutzung des Gerätes	Seite 10
6.	Computeranleitung	Seite 11
7.	Trainingsanleitung	Seite 12

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Ihre
Top-Sports Gilles GmbH

GB

Contents **Page 13**

F

Sommaire **Page 22**

NL

Inhoudsopgave **Pagina 31**

Achtung:
Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

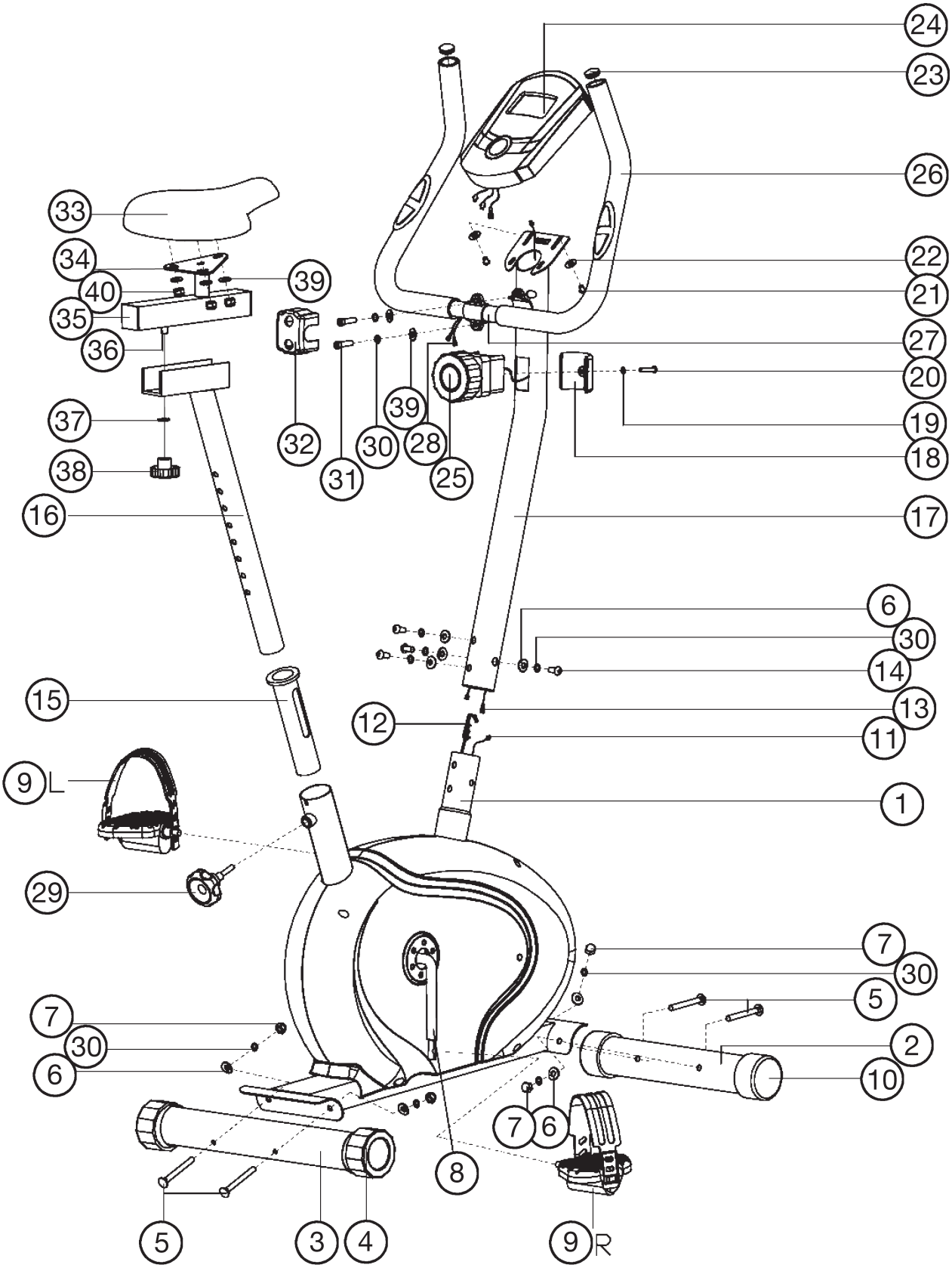
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

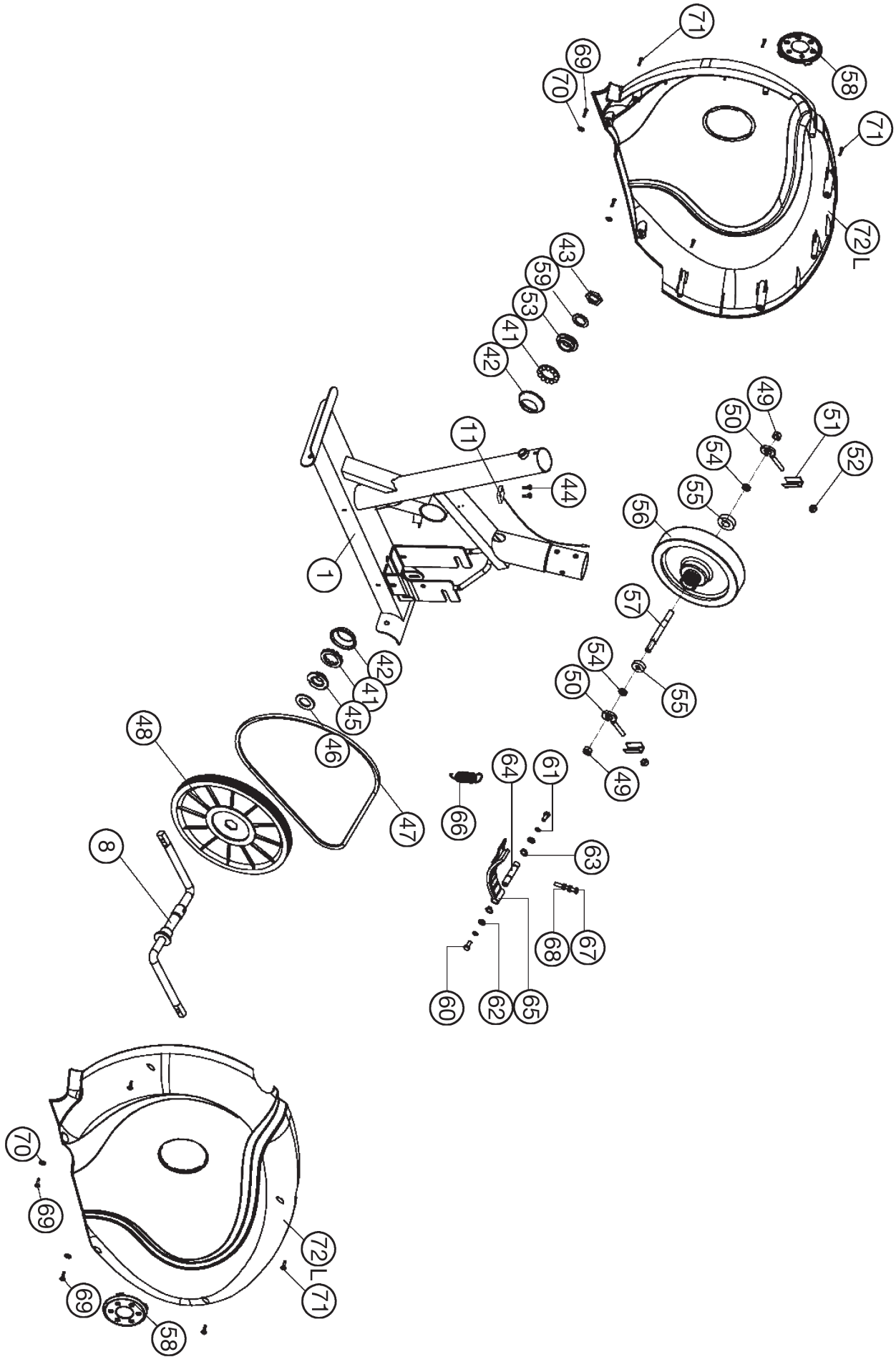
17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung zu und umgekehrt.

19. Das Gerät ist mit einer 8-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 1 zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drehen des Einstellknopfes der Widerstandseinstellung in Richtung der Stufe 8 zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden. Dieses Gerät ist gemäss der EN 957 -1 und -5 „H, C“ geprüft und zertifiziert worden. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


24
23
26
22
21
27
20
19
18
17
6
30
14
13
11
1
7
30
5
2
10
7
6
8
9 R
5
3
4
9 L
29
15
16
37
38
33
34
40
35
36
39
32
31
30
28
25
39


71
69
70
58
71
72L
43
59
53
41
42
11
44
1
49
50
54
55
56
51
52
57
54
50
55
49
42
41
45
46
48
47
64
61
66
63
8
68
67
60
62
65
70
69
72L
71
69
58

Stückliste - Ersatzteilliste
CL 3 Best.-Nr. 1305

Technische Daten: Stand: 01. 10. 2013

- Magnet – Brems – System
- ca. 7 kg Schwungmasse
- 8- stufige manuelle Rasterschaltung
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Niveau- Boden- Höhenausgleich
- Transportrollen
- Großes LCD Display mit digitaler Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Entfernung total, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Scan
- Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch und Pulsobergrenze
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 100 kg

Stellmaße: ca. L 86 x B 45 x H 140 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an uns.

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Grundrahmen		1		33-1305-01-WS
2	Fuß vorne		1	1	33-1305-02-WS
3	Fuß hinten		1	1	33-1305-03-WS
4	Exzenterkappe		2	3	36-9906310-BT
5	Schlossschraube	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Unterlegscheibe gebogen	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Hutmutter	M8	4	5	39-9900-CR
8	Tretkurbel		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedal links		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedal rechts		1	8	36-9110-05-BT
10L	Fußkappe vorne links mit Transportrolle		1	2	36-9925459-BT
10R	Fußkappe vorne rechts mit Transportrolle		1	2	36-9925460-BT
11	Sensorkabel		1	13	36-1302-07-BT
12	Seilzug		1	25	36-1302-06-BT
13	Verbindungskabel		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Innensechskantschraube	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Kunststoffeinsatz		1	1	36-1302-16-BT
16	Sattelstützrohr		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Lenkerstützrohr		1	1	33-1305-05-WS
18	Abdeckung		1	25	36-1302-10-BT
19	Unterlegscheibe	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Kreuzschlitzschraube	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Kreuzschlitzschraube	4x10	2	24	39-10188
22	Unterlegscheibe	4//8	2	21	39-10510
23	Stopfen		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1305-03-BT
25	Widerstandsregulierung		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Griffüberzug		2	27	36-9211-22-BT
27	Lenker		1	17	33-1305-06-WS
28	Pulssensor mit Kabel		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Sattelstützrohrschraube		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Federring	für M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Innensechskantschraube	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Lenkerverkleidung		1	27	36-9110-13-BT
33	Sattel		1	34	36-1305-05-BT
34	Sattelschlitten		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Vierkantstopfen		2	34	36-9211-23-BT
36	Befestigungsteil		1	34	33-9211-08-SI
37	Unterlegscheibe	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Sterngriffmutter	M10	1	36	36-9211-19-BT

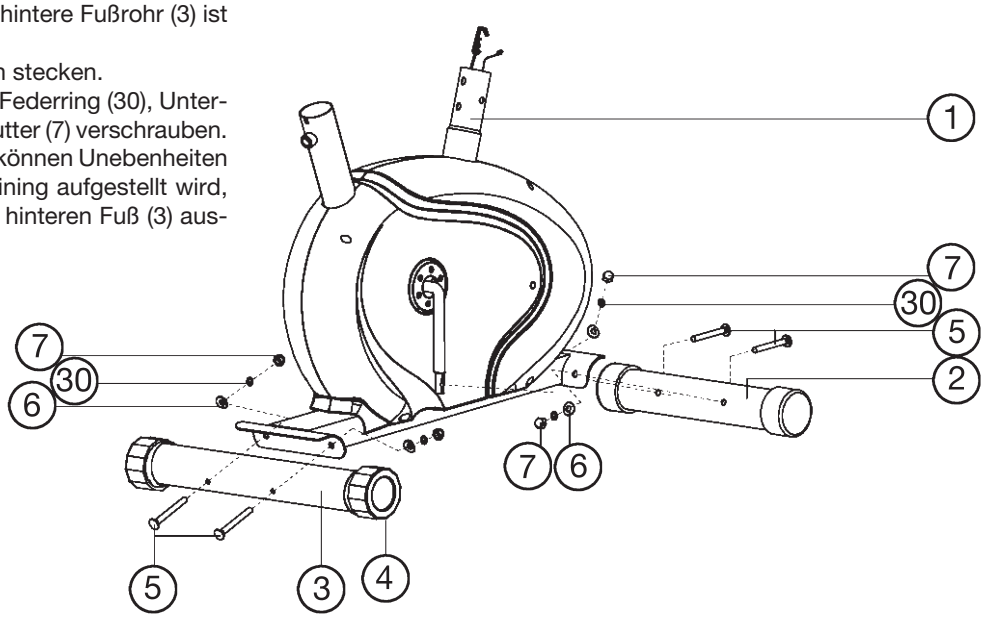
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
39	Unterlegscheibe	8//16	5	31+33	36-9962-CR
40	Selbstsichernde Mutter	M8	3	33	39-9918-CR
41	Kugellager	30/45	2	8	36-9713-02-BT
42	Lageraufnahme		2	8	36-9713-01-BT
43	Mutter	M22	1	8	36-9713-05-BT
44	Schraube	3x10	2	11	39-10127-SW
45	Lagerabdeckung 1	M23	1	8	36-9713-06-BT
46	Unterlegscheibe	23//38	1	8	36-9713-07-BT
47	Flachriemen		1	48+56	36-1305-06-BT
48	Tretkurbelscheibe		1	8	36-1305-07-BT
49	Achsmutter	M10x1	2	57	39-9820-SW
50	Schraube	M6x50	2	57	39-10000
51	U-Unterlegscheibe		2	50	36-7913-56-BT
52	Mutter	M6	2	50	36-9861-VZ
53	Lagerabdeckung 2	M22	1	8	36-7913-03-BT
54	Achsmutter	M10x1	2	57	39-9820
55	Kugellager	6000z	2	56	39-9998
56	Schwungrad		1	57	33-1305-08-SI
57	Schwungradachse		1	56	33-1305-09-SI
58	Gummieinsatz		2	72	36-1102-04-BT
59	Unterlegscheibe	22//35	1	8	36-9713-04-BT
60	Schraube	M6x15	2	64	39-10120-SW
61	Federring	für M6	2	60	39-9865-SW
62	Unterlegscheibe	6//12	2	60	39-10013-VC
63	Sicherungsring	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetbügelachse		1	65	36-1122-21-BT
65	Magnetbügel		1	64	33-1305-10-SI
66	Feder		1	65	36-9211-27-BT
67	Schraube	M5x60	1	65	36-1302-19-BT
68	Mutter	M5	2	67	39-10012
69	Schraube	4,8x20	4	1+72	36-9825339-BT
70	Unterlegscheibe	4//8	4	69	39-10510
71	Schraube	4,2x18	7	72	36-9111-38-BT
72L	Verkleidung links		1	1+72L	36-1305-01-BT
72R	Verkleidung rechts		1	1+72R	36-1305-02-BT
73	Werkzeugset		1		36-1302-20-BT
74	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1302-21-BT

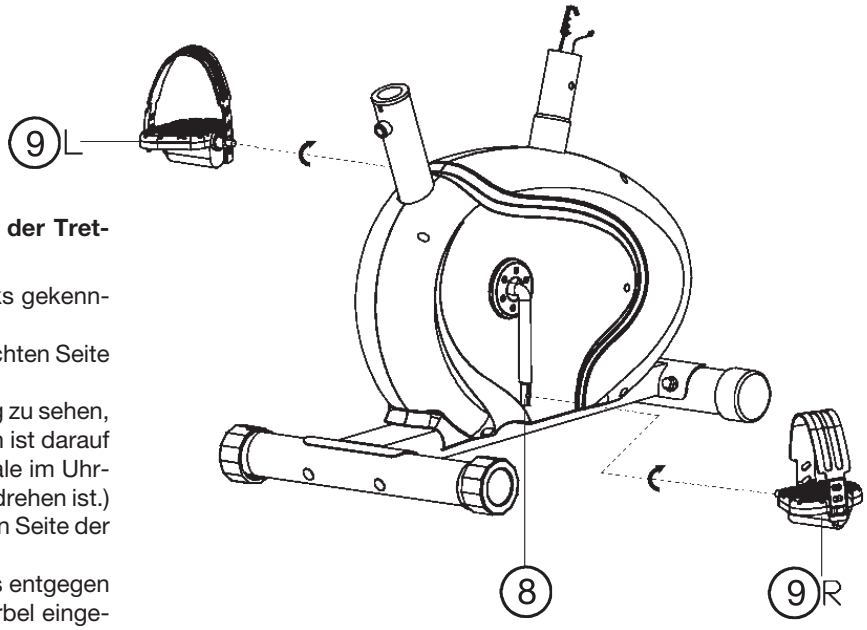
Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren die Vollzähligkeit grob anhand der Montageschritte.
Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden. Des Weiteren sind auch einige andere Einzelteile schon zu Einheiten zusammengefügt worden. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen.

Schritt 1:
Montage des vorderen und hinteren Fußrohres (2+3) am Grundrahmen (1).

1. Die Schrauben (5) und je zwei Unterlegscheiben (6) Federringe (30) und Muttern (7) griffbereit neben den vorderen und hinteren Teil des Grundrahmen (1) legen.
2. Die Fußrohre (2+3) in die Aufnahmen am Grundrahmen (1) einlegen und so ausrichten, dass die Lochbilder der Aufnahmen und der Fußrohre (2+3) übereinstimmen. (Das hintere Fußrohr (3) ist mit den Exzenterkappen (4) vormontiert.)
3. Je eine Schraube (5) durch die Bohrungen stecken.
4. Die Schraubenenden von (5) mit je einem Federring (30), Unterlegscheibe (6) versehen und mit je einer Mutter (7) verschrauben. **(Achtung!** Zu einem beliebigen Zeitpunkt können Unebenheiten des Bodens, auf dem das Gerät zum Training aufgestellt wird, durch Drehen der Exzenterkappen (4) am hinteren Fuß (3) ausgeglichen werden).



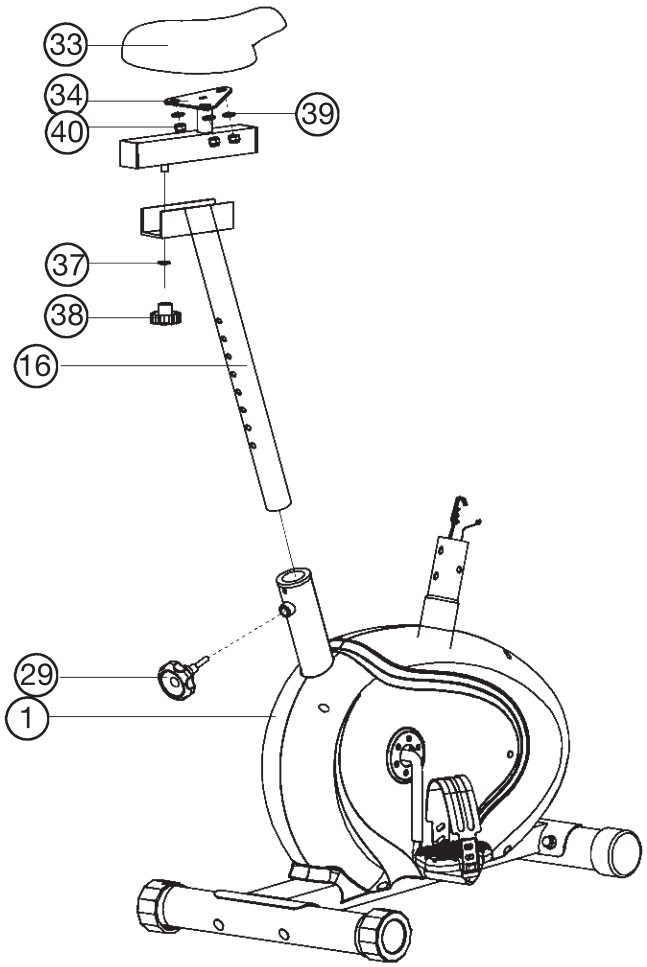


Schritt 2:
Montage der rechten und linken Pedale (9R+9L) an der Tretkurbel (8).

1. Die Pedalen sind mit „R“ für Rechts und „L“ für Links gekennzeichnet.
2. Die rechte Pedale (9R) in das Gewindeloch auf der rechten Seite der Tretkurbel (8) eindrehen und fest anziehen.
   (Achtung! Rechts und Links sind aus der Blickrichtung zu sehen, wenn man auf dem Gerät sitzt und trainiert. Weiterhin ist darauf zu achten, dass das Gewindestück der rechten Pedale im Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel einzudrehen ist.)
3. Die linke Pedale (9L) in das Gewindeloch auf der linken Seite der Tretkurbel (8) eindrehen und fest anziehen.
   (Achtung! Das Gewindestück der linken Pedale muss entgegen dem Uhrzeigersinn in das Gewindeloch der Pedalkurbel eingedreht werden.) Anschließend die Pedalsicherungsbänder an den entsprechenden Pedalen (9L+9R) befestigen.

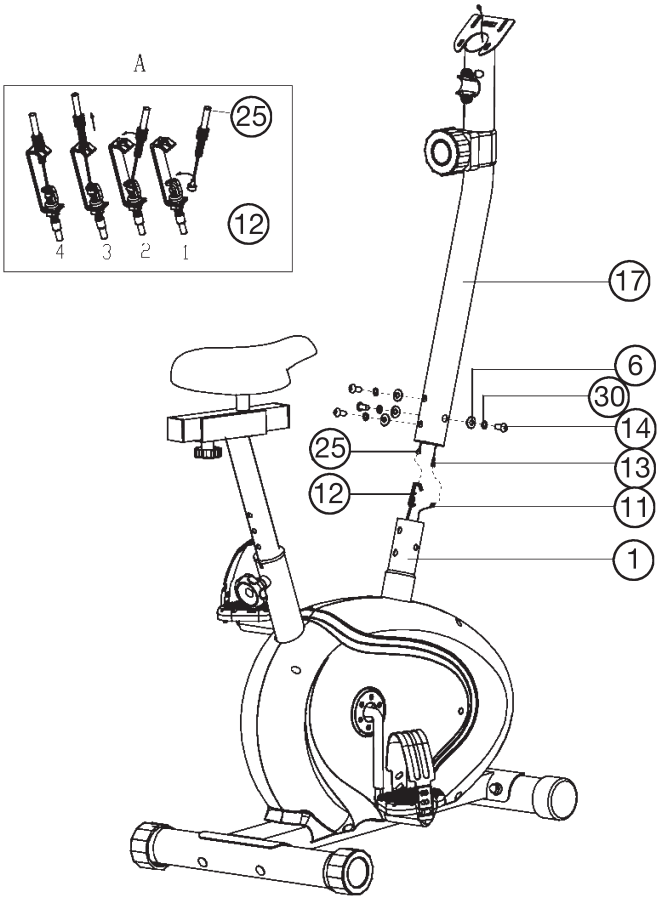
Schritt 3:
Montage des Sattels (33) und des Sattelstützrohres (16).

1. Den Sattel (33) mit der Sitzfläche nach unten hinlegen.
2. Die Aufnahmeplatte des Sattelschlittens (34) auf die oben liegende Rückseite des Sattels (33) auflegen. Die Gewindestücke auf der Rückseite des Sattels müssen durch die entsprechenden Löcher in der Aufnahmeplatte des Sattelschlitten (34) ragen.
3. Auf die Gewindestücke die Unterlegscheiben (39) stecken und die Muttern (40) aufdrehen und fest anziehen.
4. Legen Sie den Sattelschlitten (34) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (16) und befestigen Sie diesen in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffschraube (38) und der Unterlegscheibe (37) am Sattelstützrohr (16) fest.
5. Das Sattelstützrohr (16) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundrahmen (1) stecken und in der gewünschten Position mittels eindrehen der Sattelstützrohrschraube (29) sichern.
   (Achtung! Zum Eindrehen der Sattelstützrohrschraube (29) müssen das Gewindeloch im Grundrahmen (1) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (16) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtete werden, dass das Sattelstützrohr (16) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelstützrohres kann später beliebig verändert werden).



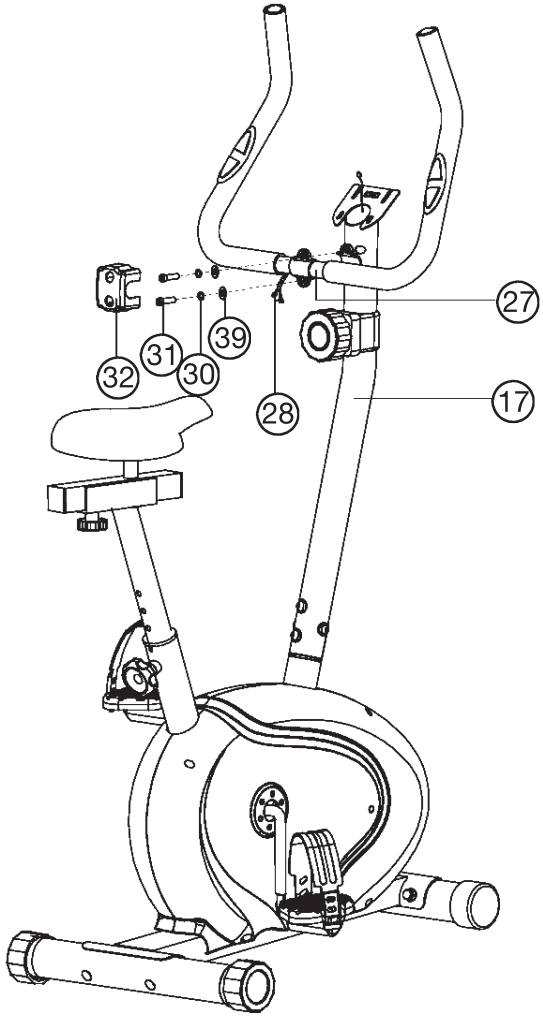
Schritt 4:
Montage des Lenkerstützrohres (17) am Grundrahmen (1).

1. Die Schrauben (14), Federringe (30) und Unterlegscheiben (6) griffbereit neben den vorderen Teil des Grundrahmens (1) legen.
2. Das untere Ende des Stützrohres (17) zum Grundrahmen (1) führen und die Enden der beiden Computerkabelstränge (13+11), die aus (1) und (17) ragen, zusammenstecken.
   (Achtung! Das oben aus dem Stützrohr (17) ragende Ende des Computerkabelstrangs (13) darf nicht in das Rohr rutschen, da es zur weiteren Montage noch benötigt wird. Ebenso darauf achten, dass beim Zusammenstecken der Rohre die Kabelverbindung nicht eingequetscht wird.)
3. Führen Sie das Ende der Widerstandsregulierung (25) zur Seilzugaufnahme (12) und verbinden Sie diese miteinander wie im Bild A1-4 dargestellt. Dazu die Widerstandregulierung so einstellen, dass der Seilzug mit dem Knopf weit möglichst aus dem Mantel steht. Dann den Knopf am Ende des Drahtes der Widerstandseinstellung (25) in den in der Aufnahme (12) befindlichen Haken einhängen (Bild A1). Dann das ganze Stützrohr (mit eingehaktem Seilzugknopf) nach oben ziehen, sodass sich der Haken in der Aufnahme nach oben schiebt (Bild A2) und der Mantel oben auf die Aufnahme ein arretiert werden kann (Bild A3+A4).
4. Auf die Schrauben (14) je einen Federring (30) und eine Unterlegscheibe (6) stecken und das Stützrohr (17) auf den Grundrahmen (1) aufschieben. Die Schrauben (14) durch die Bohrungen stecken, in die Gewindelöcher eindrehen und fest anziehen.



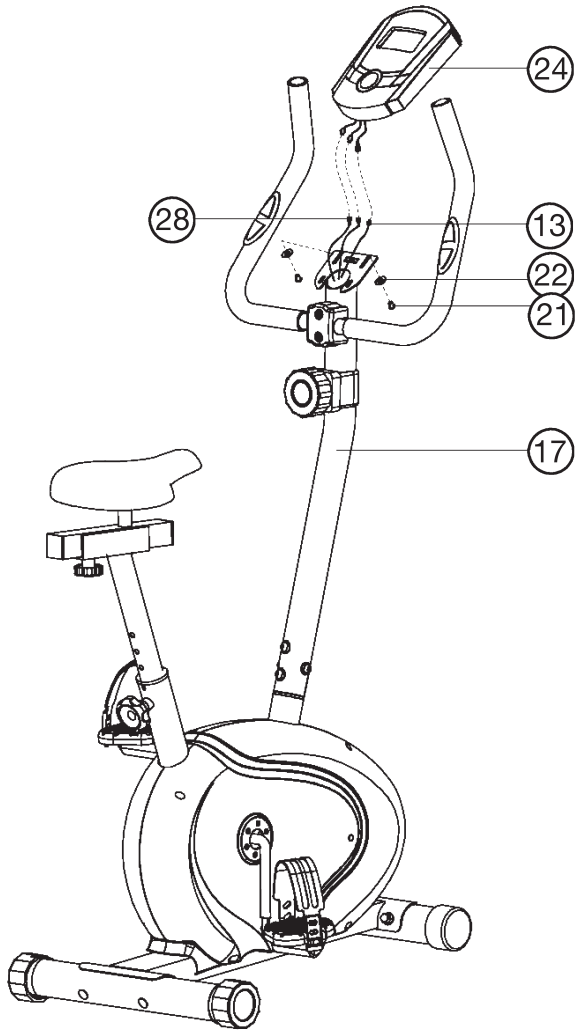
Schritt 5:
Montage des Lenkers (27) am Lenkerstützrohr (17).

1. Den Lenker (27) zum Lenkerstützrohr (17) führen, und so ausrichten, dass das Lochbild des Lenkers und des Lenkerstützrohr übereinstimmen.
   Auf die Schrauben (31) jeweils einen Federring (30) und Unterlegscheibe (39) aufstecken und die Schrauben (31) durch die Bohrungen am Lenker führen, in die Gewindelöcher im Stützrohr (17) eindrehen und fest anziehen.
2. Führen Sie die Handpulskabel (28) durch die Löcher des Stützrohres (17) nach oben.
3. Anschließend die Lenkerverschraubung mit der Lenkerverkleidung (32) abdecken.



Schritt 6:
Montage des Computers (24) am Stützrohr (17).

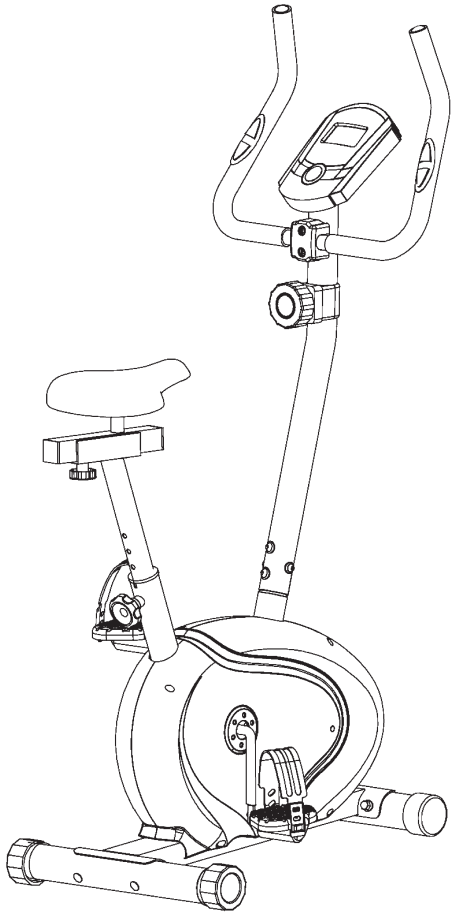
1. Nehmen Sie den mitgelieferten Computer (24) aus der Verpackung und setzen Sie die Batterien (Type AA - 1,5V) unter Beachtung richtiger Polarität auf der Rückseite des Computers (24) ein. (Batterien für den Computer liegen nicht im Lieferumfang bei. Bitte beziehen Sie diese im Handel.)
2. Führen Sie den Computer (24) zum Lenkerstützrohr (17) und verbinden Sie das Verbindungskabel (13) und die Pulskabel (28) mit dem Computer (24).
3. Schieben Sie den Computer (24) auf das Lenkerstützrohr (17) auf und befestigen Sie den Computer mittels der Schrauben (21) und Unterlegscheiben (22).



Schritt 7:
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

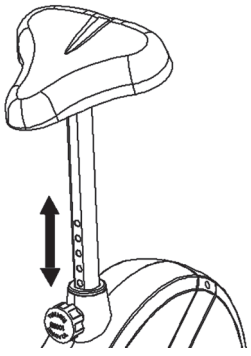
Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.
Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:
Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

<u>Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:</u>
Aufsteigen:
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben.
Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.
Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

Computeranleitung für 1305

Der mitgelieferte Computer bietet den größten Trainingskomfort. Jeder trainingsrelevante Wert wird in einem entsprechenden Sichtfenster angezeigt.

Vom Trainingsbeginn an werden die benötigte Zeit, die aktuelle Geschwindigkeit, der ungefähre Kalorienverbrauch, zurückgelegte Entfernung und der aktuelle Puls angezeigt. Alle Werte werden von Null an aufwärts zählend festgehalten.
In der oberen Anzeige wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Anzeige alle anderen Werte. Wollen Sie permanent neben der Geschwindigkeit einen Wert während des Trainings angezeigt haben, so wählen Sie diesen mit der „F"-Taste aus. Wollen Sie diesen Wert im permanenten Wechsel angezeigt bekommen, so wählen Sie die Funktion „SCAN" aus. In Abständen von ca. 6 Sekunden wechselt die Anzeige dann von einer Funktion zur Nächsten.

Der Computer schaltet sich durch kurzes Drücken der F-Taste oder einfachem Trainingsbeginn ein. Der Computer beginnt alle Werte zu erfassen und anzuzeigen. Um den Computer zu stoppen, einfach das Training beenden. Der Computer stoppt alle Messungen und hält die zuletzt erreichten Werte fest. Die zuletzt erreichten Werte in den Funktionen ZEIT, KALORIEN,KM und KM-Total werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings kann von diesen Werten aus weitertrainiert werden.
Der Computer schaltet sich ca. 4 Minuten nach Beendigung des Trainings automatisch ab. Alle bis dahin erreichten Werte werden gespeichert und bei einer Wideraufnahme des Trainings wieder angezeigt. Es kann dann ausgehend von diesen Werten weitertrainiert werden oder mittels der „L"-Taste alle Funktionen auf Null gesetzt werden.

Anzeigen:

1. „KM/H" SPEED-Anzeige:
Es wird die aktuelle Geschwindigkeit in Kilometern pro Stunde angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist nicht möglich. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km/h)

2. „ZEIT" (TIME)-Anzeige:
Es wir die aktuell benötigte Zeit in Minuten und Sekunden angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Zeit vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Zeit angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 99,59 Minuten.)

3. „KM" (DIST)-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometern angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Strecke vorgegeben, so wird die noch zurückzulegende Strecke angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 999,9 km)

4. „KALORIEN" (CAL)-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der verbrauchten Kalorien angezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes mittels der „E"-Taste ist möglich. Ist eine bestimmte Verbrauchsmenge vorgegeben, so wird die noch zu verbrauchenden Kalorienmenge angezeigt. Wird der vorgegebene Wert erreicht, wird dieses durch ein akustisches Signal angezeigt. Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 Kalorien)

5. „KM-TOTAL" (ODO)-Anzeige:
Es wird der aktuelle Stand der zurückgelegten Kilometer aller bisherigen Trainingseinheiten incl. der aktuellen Trainingseinheit an gezeigt. Eine Vorgabe eines bestimmten Wertes ist nicht möglich.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt. (Höchstgrenze der Anzeige 9999 km)

6. „PULS"-Anzeige:
Es wird der aktuelle Puls in Schlägen pro Minuten angezeigt. Eine Vorgabe bestimmter Werte mittels der „E"-Taste ist nicht möglich.
Eine Speicherung der zuletzt erreichten Werte in dieser Funktion erfolgt nicht. (Höchstgrenze der beiden Anzeigen 40- 240 Pulsschläge pro Minute)

Achtung:
Zur Pulsmessung müssen die beiden Kontaktflächen der Pulsmessgriff-Einheit mit beiden Händen gleichzeitig gegriffen werden. Dabei sollten sich die Kontaktflächen mittig in der Handinnenfläche befinden.

7. „SCAN"-Funktion:
Wird diese Funktion mittels der „F"-Taste ausgewählt, werden im fortlaufenden Wechsel von ca. 6 Sekunden die aktuellen Werte aller Funktionen nach einander angezeigt.

Tasten:

1. „F"-Taste:
Durch ein kurzes, einmaliges Drücken der Taste kann von einer zur anderen Funktion gewechselt werden; d.h. die jeweilige Funktion ausgewählt werden in der mittels der „E"-Taste Eingaben vorgenommen werden sollen.
Die jeweils ausgewählte Funktion wird durch ein Symbol im jeweiligen Sichtfenster angezeigt.

2. „E"-Taste:
Durch ein einmaliges Drücken dieser Taste ist eine stufenweise Vorgabe von Werten in den einzelnen Funktionen möglich. Dazu muß zuvor die gewünschte Funktion mit der „F"-Taste ausgewählt werden.
Längeres Drücken löst einen Schnellvorlauf aus, der durch ein nochmaliges Drücken wieder gestoppt werden kann. Beim Trainingsbeginn wird dann, von den vorgegebenen Werten ab, gegen Null gezählt.

3. „L"= Löschen:
Durch ein kurzes Drücken dieser Taste kann der durch die „F"-Taste ausgewählte Wert auf Null gesetzt werden.
Durch ein längeres Drücken der Taste (ca. 3 Sekunden) erfolgt eine Löschung aller zuletzt erreichten Werte aller Anzeigen mit Ausnahme der Werte in der „KM-TOTAL"-Anzeige.

Trainingsanleitung

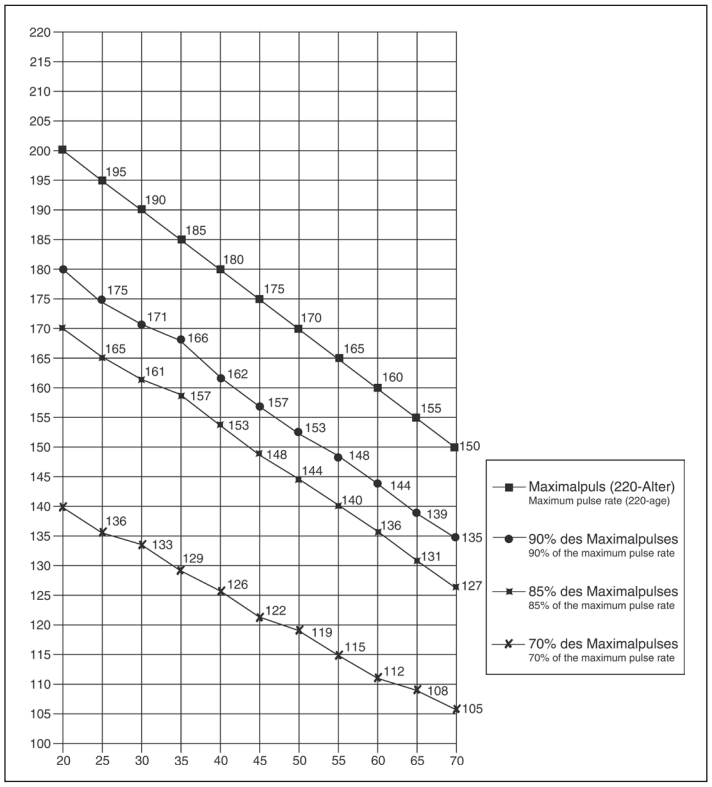
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents

1. Summary of Parts Page 3 - 4
2. Important Recommendations and Safety Information Page 13
3. Parts List Page 14 - 15
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 16 - 19
5. Mount, Use & Dismount Page 19
6. Computer instructions Page 20
7. Training Instructions Page 21

English

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check the firm seating off all screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and at regular intervals to ensure that the trainer is in a safe condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. This machine is a speed-dependant machine, i.e. the power increases with increasing speed, and the reverse.

19. The machine is equipped with 8-speed resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 8 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 100 kg. This machine has been tested and certified in compliance with EN 957-1 and –5 “H. C”. This item’s computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List
CL 3 Order No. 1305

Technical data: **Issue: 01. 10. 2013**

- Magnetic brake system
- approx. 7 KG flywheel
- 8-manually adjustable load steps
- Hand Pulse measurement
- Saddle horizontally and vertically adjustable
- Floor level compensation
- Wheels for easier transportation
- Big LCD Computer showing speed, time, distance, distance total, approx. calories or pulse frequency
- Input of limits for time, distance, approx. calories and upper pulse limit. Announcement of higher limits

Max. body weight 100 KG
Space requirement approx. L 86, W 45, H 140 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Main frame		1		33-1305-01-WS
2	Front stabilizer		1	1	33-1305-02-WS
3	Rear stabilizer		1	1	33-1305-03-WS
4	Rear end cap		2	3	36-9906310-BT
5	Carriage bolt	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Arc washer	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Cap nut	M8	4	5	39-9900-CR
8	Crank		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedal left		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedal right		1	8	36-9110-05-BT
10L	Front end cap left with transportation roller		1	2	36-9925459-BT
10R	Front end cap right with transportation roller		1	2	36-9925460-BT
11	Sensor wire		1	13	36-1302-07-BT
12	Tension cable		1	25	36-1302-06-BT
13	Connection wire		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Inner hex bolt	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Saddle bushing		1	1	36-1302-16-BT
16	Saddle post		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Handlebar post		1	1	33-1305-05-WS
18	Tension control cover		1	25	36-1302-10-BT
19	Washer	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Philips screw	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Philips screw	4x10	2	24	39-10188
22	Washer	4//8	2	21	39-10510
23	Round end cap		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1305-03-BT
25	Tension controller		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Foam grip		2	27	36-9211-22-BT
27	Handlebar		1	17	33-1305-06-WS
28	Pulse sensor		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Handgrip screw		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Spring washer	for M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Inner hex bolt	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Handlebar cover		1	27	36-9110-13-BT
33	Saddle		1	34	36-1305-05-BT
34	Horizontal saddle post		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Square end cap		2	34	36-9211-23-BT
36	Fixed bracket		1	34	33-9211-08-SI
37	Washer	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Hand grip nut	M10	1	36	36-9211-19-BT

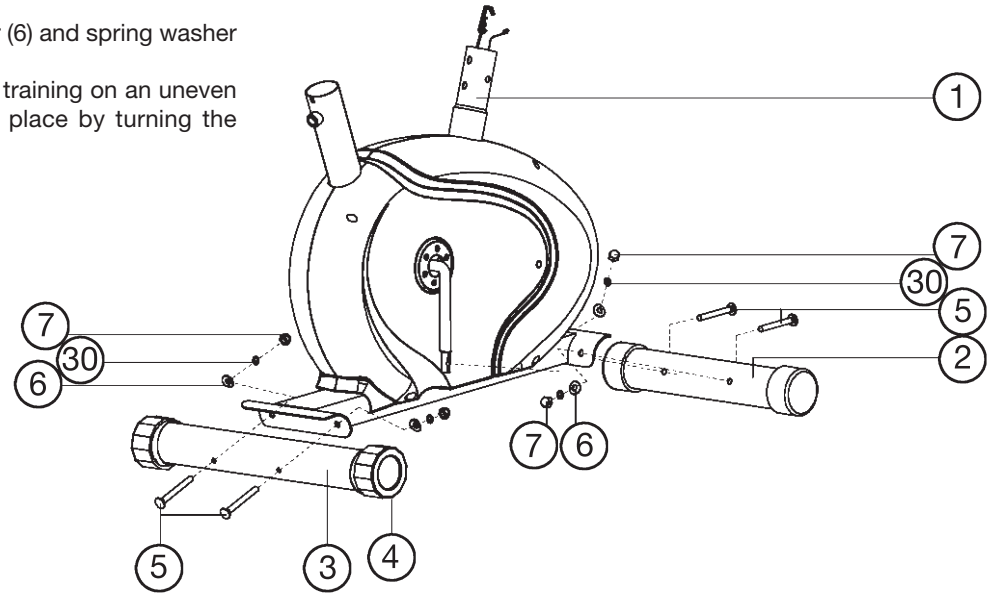
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
39	Washer	8//16	5	31+33	36-9962-CR
40	Nylon nut	M8	3	33	39-9918-CR
41	Ball bearing	30/45	2	8	36-9713-02-BT
42	Bearing holder		2	8	36-9713-01-BT
43	Nut	M22	1	8	36-9713-05-BT
44	Screw	3x10	2	11	39-10127-SW
45	Bearing cover 1	M23	1	8	36-9713-06-BT
46	Big washer	23//38	1	8	36-9713-07-BT
47	Belt		1	48+56	36-1305-06-BT
48	Belt wheel		1	8	36-1305-07-BT
49	Axle nut	M10x1	2	57	39-9820-SW
50	Bolt	M6x50	2	57	39-10000
51	U-washer		2	50	36-7913-56-BT
52	Hex nut	M6	2	50	36-9861-VZ
53	Bearing cover 2	M22	1	8	36-7913-03-BT
54	Axle nut thin	M10x1	2	57	39-9820
55	Bearing	6000z	2	56	39-9998
56	Flywheel		1	57	33-1305-08-SI
57	Flywheel axle		1	56	33-1305-09-SI
58	Crank Cover		2	72	36-1102-04-BT
59	Washer	22//35	1	8	36-9713-04-BT
60	Hex bolt	M6x15	2	64	39-10120-SW
61	Spring washer	for M6	2	60	39-9865-SW
62	Washer	6//12	2	60	39-10013-VC
63	C-clip	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magnetic board axle		1	65	36-1122-21-BT
65	Magnetic board		1	64	33-1305-10-SI
66	Spring		1	65	36-9211-27-BT
67	Hex bolt	M5x60	1	65	36-1302-19-BT
68	Hex nut	M5	2	67	39-10012
69	Screw	4,8x20	4	1+72	36-9825339-BT
70	Washer	4//8	4	69	39-10510
71	Screw	4,2x18	7	72	36-9111-38-BT
72L	Chain cover left		1	1+72L	36-1305-01-BT
72R	Chain cover right		1	1+72R	36-1305-02-BT
73	Tool set		1		36-1302-20-BT
74	Assembly and exercise instruction		1		36-1302-21-BT

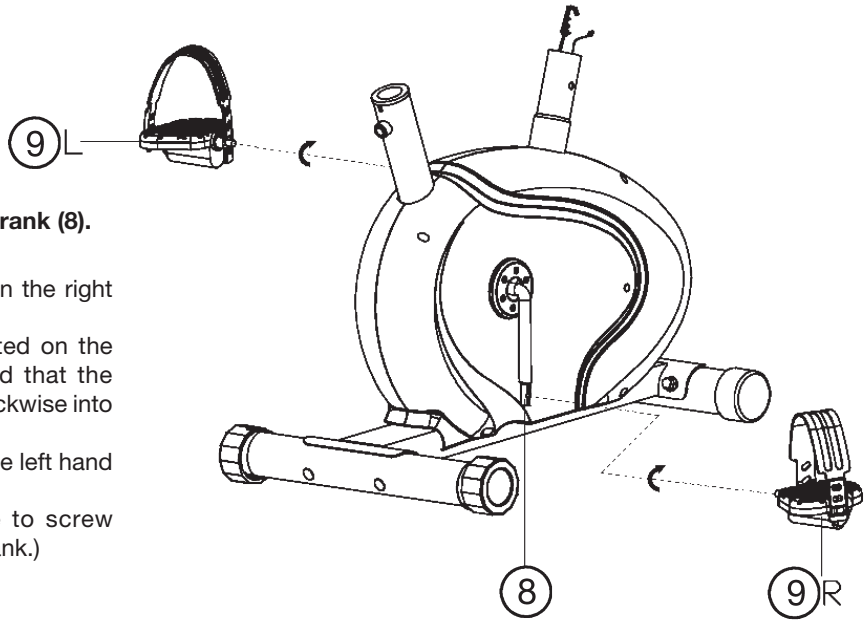
Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Step 1:
Install of front and rear foot (2+3) to the main frame (1).

1. Place two screws (5), spring washers (30), washers (6) and nuts (7) accessibly beside the front and rear parts of the main frame (1).
2. Insert the foot bars (2+3) in the holder of the main frame (1) and adjust so that the hole patterns of the holders and the foot bars (2+3) are aligned. The rear foot (3) has preassembled eccentric caps (4).
3. Push one screw (5) through each hole.
4. Fit the screw ends of (5) with one washer (6) and spring washer (30) each and fasten with a nut (7).
   (Note: If the machine has positioned for training on an uneven floor, this can be compensated at any place by turning the eccentric caps (4).



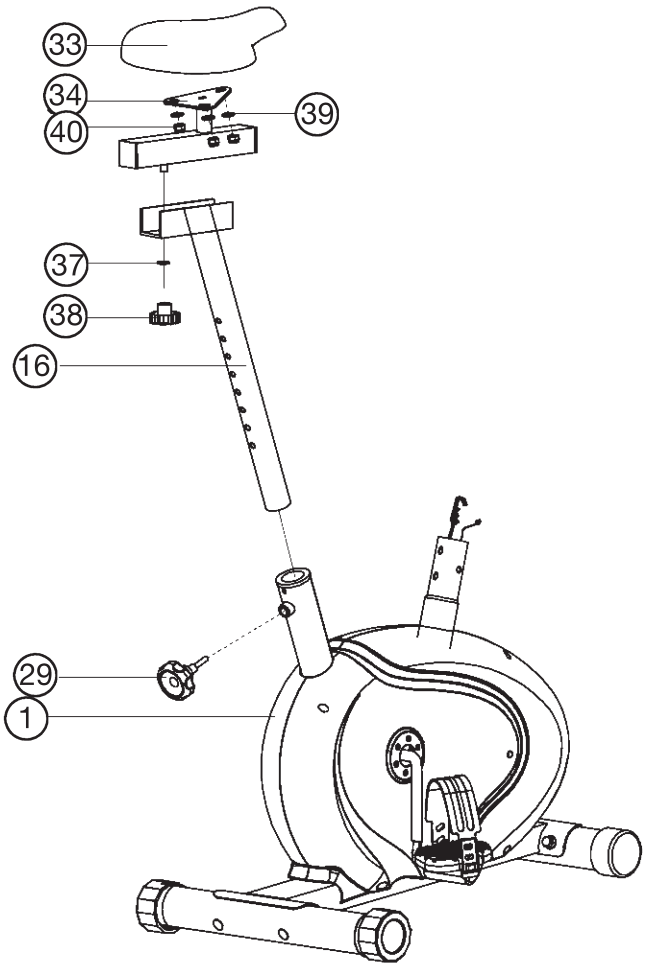


Step 2:
Installation of right and left pedal (9R+9L) at pedal crank (8).

1. The pedals are marked “R” for right and “L” for left.
2. Screw the right pedal (9R) into the threaded hole on the right hand side of the pedal crank (8) and tighten firmly.
   (Note: Right and left are specifies as viewed seated on the machine during training. It must also be observed that the threaded part of the right pedal must be screwed clockwise into the threaded hole of the pedal crank.)
3. Screw the left pedal (9L) into the threaded hole on the left hand side of the pedal crank (8) and tighten firmly.
   (Note: The threaded part of the left pedal have to screw anticlockwise into the threaded hole of the pedal crank.)

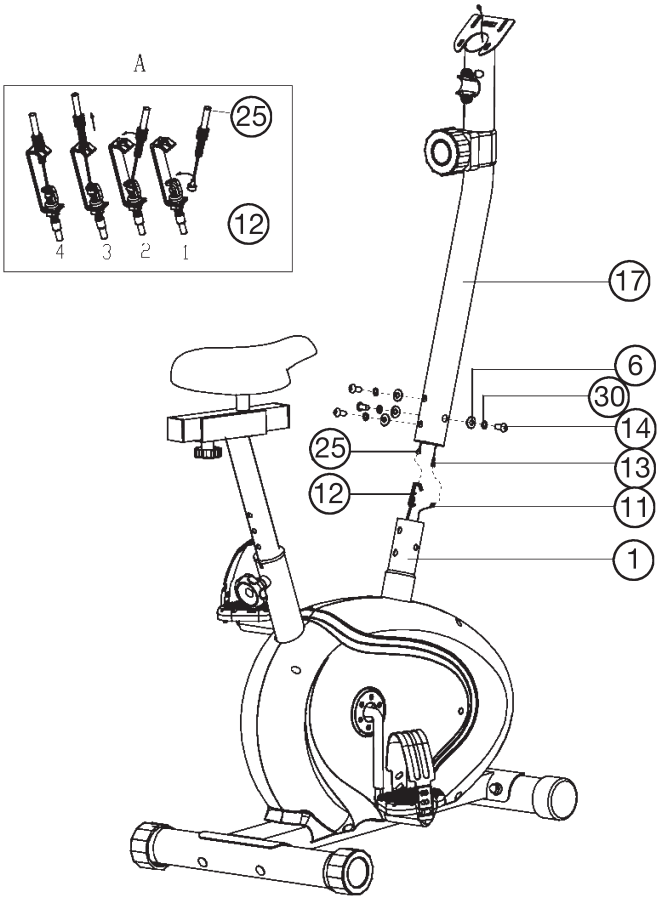
Step 3:
Installation of saddle (33) and saddle support (16).

1. Place the saddle (33) with the seat surface downwards.
2. Place the retaining plate of the saddle slide (34) on the upwards pointing bottom of the saddle (33). The threaded pieces on the bottom of the saddle (33) must project through the corresponding holes in the retaining plate of the saddle slide (34).
3. Place washers (39) on the threaded pieces, screw on nuts (40) and tighten firmly.
4. Place the movable seat slide (34) into the holder of saddle support (16), set it at the desired horizontally position and tighten it by washer (37) and hand grip nut (38).
5. Insert the saddle support (16) into the provided holder of the main frame (1) and secure at the desired position by screwing in the saddle support screw (29).
   (Note: To screw in the saddle support screw (29), the threaded hole in the main frame (1) and one of the holes in the saddle support (16) must be aligned. Furthermore, ensure that the saddle support (16) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum adjustment position. The setting of the saddle support can be adjust as desired later.)



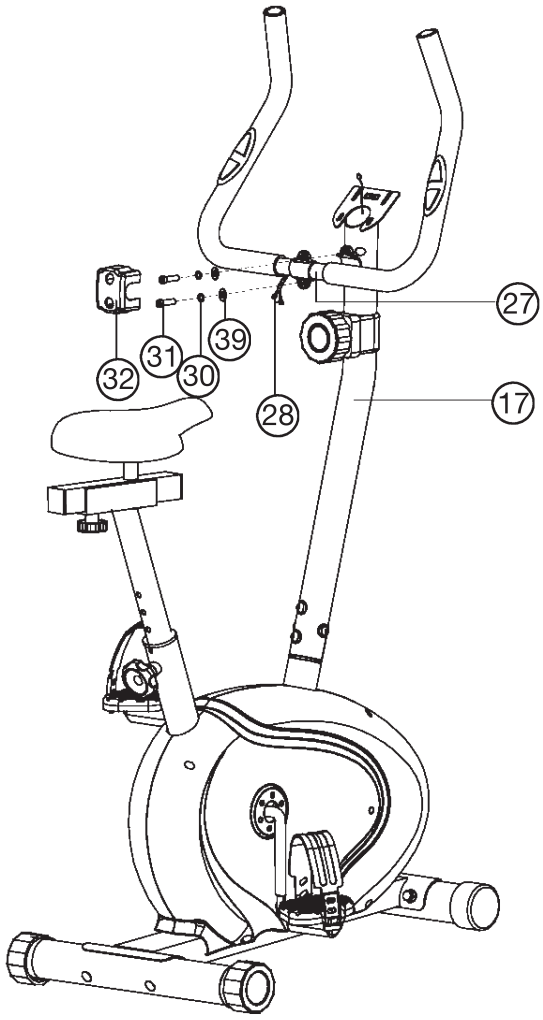
Step 4:
Installation of handlebar support (17) at main frame (1).

1. Place screws (14), spring washer (30) and washers (6) accessibly beside the front part of the main frame (1).
2. Place the lower end of the support (17) against the main frame (1) and plug the ends of the two computer cables (11+13) projecting from (1) and (17) together.
   (Note: The computer cable harness (13) projecting from the support (17) must not slide into the tube, as it is required for later steps of installation. When joining the tubes, ensure that the cable connection will not trapped.)
3. Connect the cable of tension control (25) to the bracket of lower section cable tension (12) (See figure A1-4). Before this step of the installation, it is advisable to adjust the resistance setting to the highest stage, at which the cable extends furthest from the sheath. Put the lowest part of cable (25) into the small hook (figure A1) of tension cable (12). Pull it (figure A2) until the small hook get in higher position and then insert the outer cable (25) onto the bracket (12) (figure A3+A4).
4. Push the handlebar support (17) onto the main frame (1) and put one washer (6) and one spring washer (30) on each screw (14). Push the screws (14) through the holes in the support (17), screw into the threaded holes of the main frame (1) and tighten firmly.



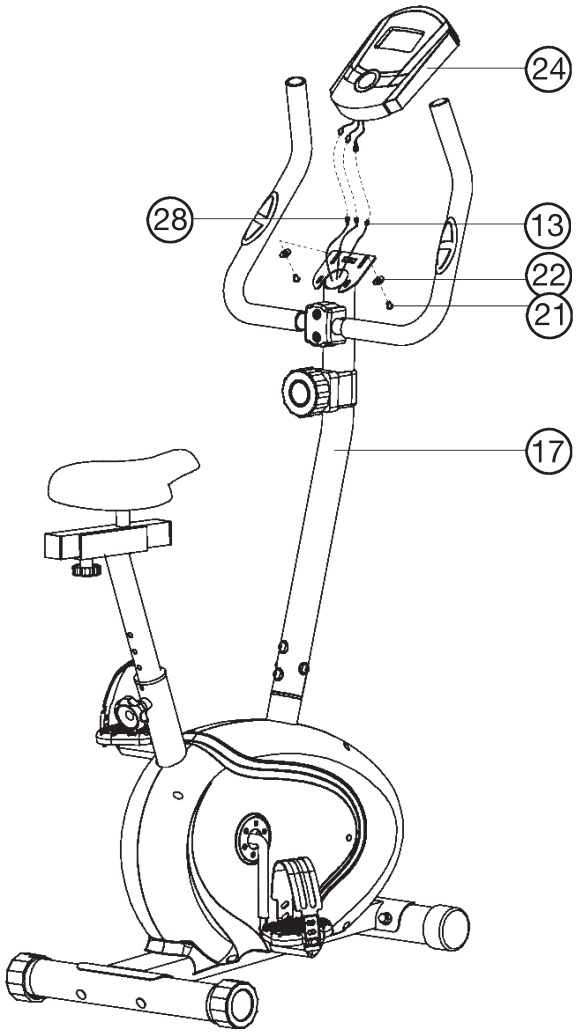
Step 5:
Installation of handlebar (27) at handlebar support (17).

1. Place the handlebar (27) against the handlebar support (17) and adjust so that the hole patterns in the handlebar and the handlebar support are aligned. Put one spring washer (30) and washer (39) on each screw (31).
   Push the screws (31) through the holes in the support, screw into the threaded holes of the support (17) and tighten firmly.
2. Push the hand pulse cable (28) thought the holes into the top of handlebar support (17).
3. Cover the handle bar connection with handlebar cover (32).



Step 6:
Installation of the computer (24) at handlebar support (17).

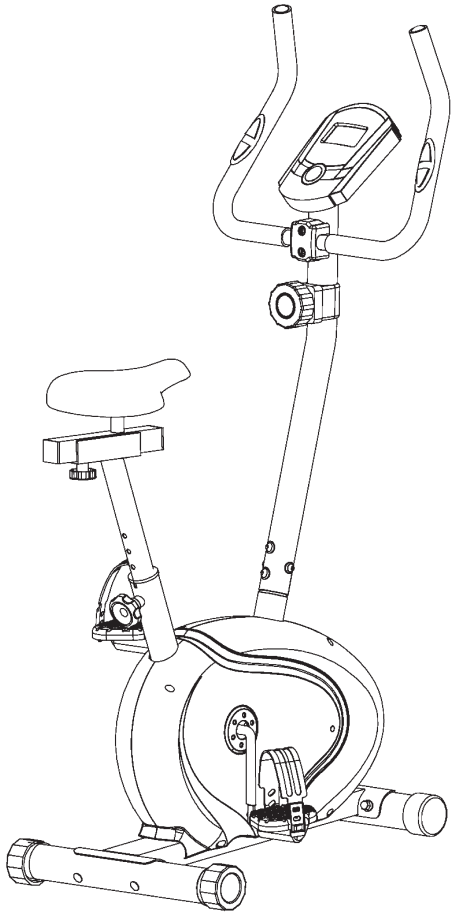
1. Take the computer (24) that has been supplied out of the pakkaging and insert the batteries (Type “AA”-1.5 V pencells) by watching for the right polarity on the back of the computer (24). (Batteries for the computer are not included in this item. Please buy them at your located market.)
2. Guide the computer (24) to top of the upper handlebar support (17) and connect the plugs of upper connection cable (13) and pulse cables (28) with computer cables.
3. Push the computer (24) with computer (8) onto the top of upper handlebar support (17) and fix it with screws (21) and washers (22).



Step 7:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



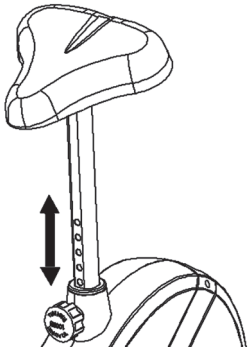
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:
Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

<u>Mount, Use & Dismount</u>
Mount:

a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
c. Now you are in the position to start your training.

Use:

a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:

a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.
Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

Computer instructions for 1305

The supplied computer allows the most convenient training. Every value relevant to training is displayed in a corresponding window.
From the beginning of the training session, the required time, the current speed, the approximate calorie consumption, the travelled distance ad the current pulse rate are displayed. All values are counted from zero upwards. The speed is indicated on the upper display. All other values are indicated on the lower display.
If you wish to see one value displayed constantly as well as the speed during training, select this with the „F“ key. If you wish to see these values in constant alternation, select the „SCAN“ function. The display then changes from one function to the next at intervals of approx. 6 seconds.

The computer is switched on by briefly pressing the F- key or simply by beginning training. The computer begins to register and display all values. To stop the computer, just stop training. The computer stops all measurements and retains the last attained values. The last attained values in the functions TIME, CALORIES and KM are stored and training can continue with these values when training is resumed.
The computer switches of automatically approx. 4 minutes after training is stopped. All values attained until that time are stored and are displayed again when training is resumed. It is then possible to continue training from these values or to reset all functions to zero using the L- key.

Displays:

1. „SPEED“ (KM/H) display:
The current speed is displayed in kilometres per hour. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 999.9 km/h.)

2. „TIME“ (ZEIT) display:
The currently required time is displayed in minutes and seconds. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular time has been specified, the remaining time is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 99.59 minutes.)

3. „DIST (KM)“ display:
The current status of the travelled distance is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular distance has been specified, the remaining distance is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 999,9 km.)

4. „CALORY“ (CAL) display:
The current status of the consumed calories is displayed. It is possible to specify a particular value using the „E“ key. If a particular consumption has been specified, the remaining number of calories to be consumed is displayed. When the specified value is attained, this is indicated by an acoustic signal. The values last attained by this function are stored. (Limit of the display: 9999 calories.)

5. „KM TOTAL“ (ODO) display:
The current status of the travelled kilometres of all previous training sessions including current training session is displayed. A particular value cannot be speci. ed. The values last attained by this function are not stored. (Limit of the display: 9999 km.)

6. „PULSE“ display:
The current pulse rate is displayed in beats per minute. It is not possible to specify a particular value using the „E“ key.
The values last attained by this function are not stored. (Limit of both displays: 40 – 240 pulse beats per minute.)

Note:
For pulse measurement, the two contact surfaces of the pulse measuring handle unit must be gripped simultaneously. The contact surfaces should be located centrally in the palms of the hands.

7. „SCAN“ function:
If this function is selected, the current values of all functions are displayed successively in a constant sequence approx. every 5 seconds.

Keys:

1. „F“ key:
Pressing this key once briefly makes it possible to change from one function to another, i.e. the respective functions can be selected for which entries can be made using the „E“ key. The currently selected function is indicated by an icon in the respective window.

2. „E“ key:
By pressing this key once, it is possible to specify values step by step in the respective functions. For this, the desired function must firstly be selected using the „F“ key.
Holding the key pressed activates faster running, which can be stopped by pressing the key again. When training begins, the specified values are then counted down to zero.

3. „L“ = Delete:
When this key is pressed briefly, the values chosen with the „F“ key are reset to zero. If the key is held longer (approx. 3 seconds), all last attained values are deleted with the exception of the values in the „KM TOTAL“ display.

Training instructions

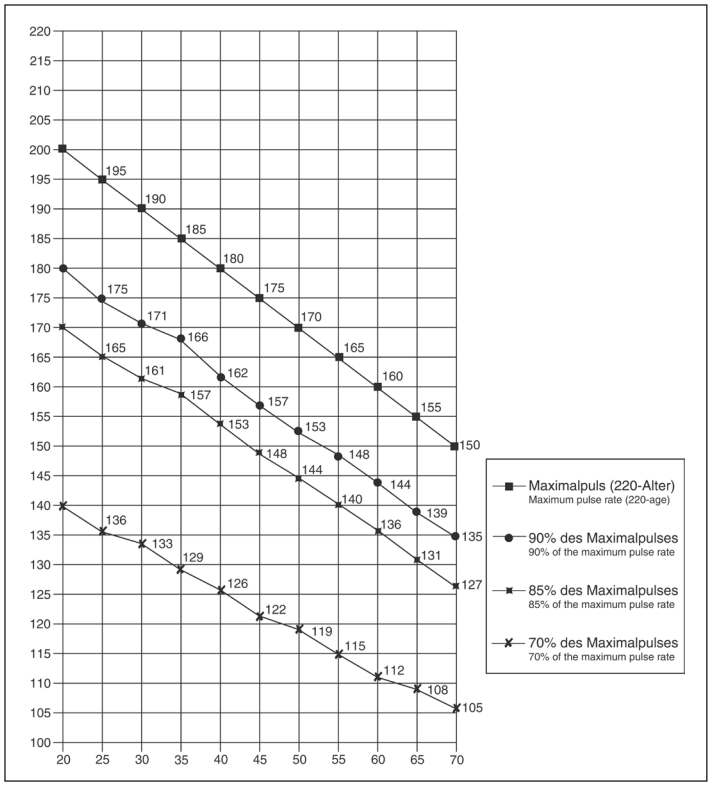
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula:	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

English

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3 - 4
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 22
3. Nomenclature Page 23 - 24
4. Notice de montage avec écorchés Page 25 - 28
5. Monter, utiliser & descendre Page 28
6. Manuel d'utilisation du calculateur électronique Page 29
7. Recommandations pour l'entraînement Page 30

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôler si tous les écrous, vis et autres raccords sont bien serrés, afin d'assurer un état de service sûr de l'appareil d'entraînement.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Cet appareil est un appareil dépendant de la vitesse, c.-à-d. la performance augmente avec la croissance de la vitesse et inversement.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 8 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En tournant le bouton de réglage de la résistance vers le niveau 8, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 100 kg. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes EN 957 -1 et -5 „H, C". Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange CL 3 N° de commande 1305

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 10/ 2013

- masse tournante : environ 7 kg
- Changement de cran à 8 degrés
- Mesure des pulsations
- Roulettes de déplacement à l'avant
- Réglage de la hauteur au niveau du sol
- Réglable horizontal et vertical de la selle
- Ordinateur à grand affichage numérique de : la vitesse, la distance, du temps, de la consumation approximative des calories brûlées, du pouls, et du scan.
- Entrée de limites telles que la durée, la distance et la consommation de calories et pouls. Affichage du dépassement des limites.

Adapté pour des poids jusqu'environ 100 kg.
Dimensions approximatives
Longueur 86 x Largeur 45 x Hauteur 140 cm

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Cadre de base		1		33-1305-01-WS
2	Tube de pied avant		1	1	33-1305-02-WS
3	Tube de pied arrière		1	1	33-1305-03-WS
4	Coiffé avec réglable au hauteur		2	3	36-9906310-BT
5	Vis à tête bombée et collet carré	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Rondelle intercalaire	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Ecrou chapeau	M8	4	5	39-9900-CR
8	Axe de pédalier		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pédale gauche		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pédale droite		1	8	36-9110-05-BT
10L	Coiffé avec roulette gauche		1	2	36-9925459-BT
10R	Coiffé avec roulette droit		1	2	36-9925460-BT
11	Capteur		1	13	36-1302-07-BT
12	Câble de transmission		1	25	36-1302-06-BT
13	Câble de connexion		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Vis	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Anneau en caoutchouc		1	1	36-1302-16-BT
16	Tube d'appui du selle		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Tube d'appui du guidon		1	1	33-1305-05-WS
18	Revêtement		1	25	36-1302-10-BT
19	Rondelle	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Vis	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Vis	4x10	2	24	39-10188
22	Rondelle	4//8	2	21	39-10510
23	Bouchon rond		2	27	36-9211-21-BT
24	Ordinateur		1	17	36-1305-03-BT
25	Réglage de la résistance		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Revêtement de guidon		2	27	36-9211-22-BT
27	Guidon		1	17	33-1305-06-WS
28	Câble de pouls		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Vis de tube de selle		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Rondelle élastique bombée	pour M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Vis	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Revêtement de vis de guidon		1	27	36-9110-13-BT
33	Selle		1	34	36-1305-05-BT
34	Pièce coulissante de selle		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Bouchon carré		2	34	36-9211-23-BT
36	Vis coulissante de selle		1	34	33-9211-08-SI
37	Rondelle	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Ecrou à poignée étoile	M10	1	36	36-9211-19-BT

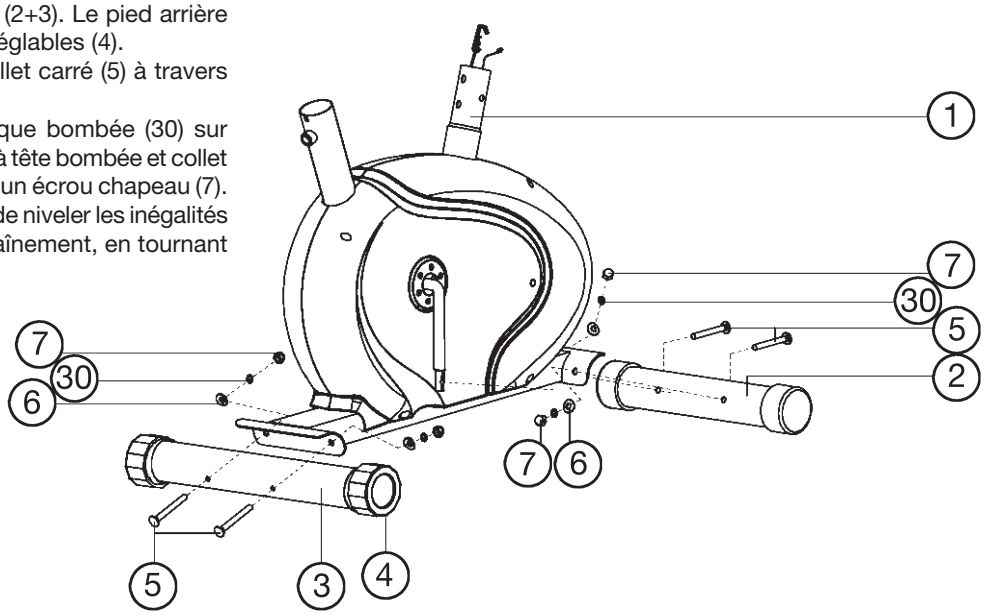
Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
39	Rondelle	8//16	5	31+33	36-9962-CR
40	Ecrou autobloquant	M8	3	33	39-9918-CR
41	Roulement à billes	30/45	2	8	36-9713-02-BT
42	Support de roulement		2	8	36-9713-01-BT
43	Ecrou	M22	1	8	36-9713-05-BT
44	Vis	3x10	2	11	39-10127-SW
45	Pièce de roulement 1	M23	1	8	36-9713-06-BT
46	Rondelle	23//38	1	8	36-9713-07-BT
47	Câble plat		1	48+56	36-1305-06-BT
48	Roue à courroie		1	8	36-1305-07-BT
49	Ecrou d'axe	M10x1	2	57	39-9820-SW
50	Vis	M6x50	2	57	39-10000
51	U-Rondelle		2	50	36-7913-56-BT
52	Ecrou	M6	2	50	36-9861-VZ
53	Pièce de roulement 2	M22	1	8	36-7913-03-BT
54	Ecrou d'axe	M10x1	2	57	39-9820
55	Roulement à billes	6000z	2	56	39-9998
56	Roue volante		1	57	33-1305-08-SI
57	Axe volant cinétique		1	56	33-1305-09-SI
58	Insert en caoutchouc		2	72	36-1102-04-BT
59	Rondelle	22//35	1	8	36-9713-04-BT
60	Vis	M6x15	2	64	39-10120-SW
61	Rondelle élastique bombée	pour M6	2	60	39-9865-SW
62	Rondelle	6//12	2	60	39-10013-VC
63	Bague de sécurité	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Axe de l'étrier magnétique		1	65	36-1122-21-BT
65	Etrier magnétique		1	64	33-1305-10-SI
66	Serrage de l'étrier magnétique		1	65	36-9211-27-BT
67	Vis	M5x60	1	65	36-1302-19-BT
68	Ecrou	M5	2	67	39-10012
69	Vis	4,8x20	4	1+72	36-9825339-BT
70	Rondelle	4//8	4	69	39-10510
71	Vis	4,2x18	7	72	36-9111-38-BT
72L	Revêtement gauche		1	1+72L	36-1305-01-BT
72R	Revêtement droite		1	1+72R	36-1305-02-BT
73	Jeu d'outils		1		36-1302-20-BT
74	Instructions de montage et mode d'emploi		1		36-1302-21-BT

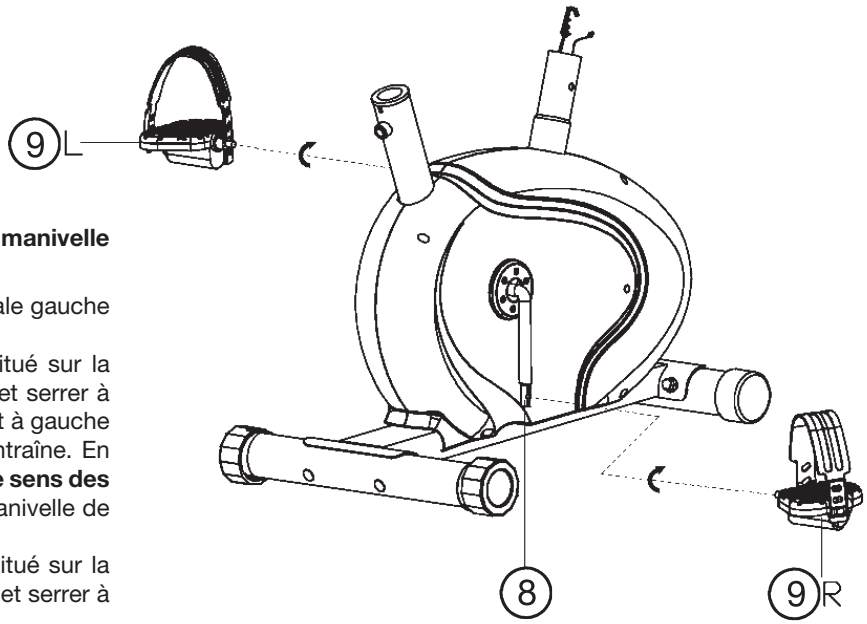
Notice de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant grossièrement sur la étapes de montage. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés. Quelques autres pièces ont également déjà été jointes. Ceci afin de faciliter et d'accélérer le montage définitif.

Etape n° 1:
Montage du tube du pied avant et arrière (2+3) sur le cadre de base (1).

1. Placer les boulons bruts à tête bombée et collet carré (5) ainsi que deux rondelles (6), deux rondelle élastique bombée (30) et écrous chapeau (7) à la portée de la main, à côté de la partie frontale et arrière du cadre de base (1).
2. Placer les tubes du pied (2+3) dans les logements du cadre de base (1) en veillant à ce que les gabarits des trous des logements concordent avec ceux des tubes du pied (2+3). Le pied arrière (3) est préassemblé avec des bouchons réglables (4).
3. Introduire un boulon à tête bombée et collet carré (5) à travers chacun des trous de forage.
4. Placer une rondelle (6) et rondelle élastique bombée (30) sur chacune des extrémités des boulons bruts à tête bombée et collet carré (5) et visser chacun d'entre eux avec un écrou chapeau (7). **(Attention !** Il sera possible à tout moment de niveler les inégalités du sol, sur lequel repose l'appareil d'entraînement, en tournant les bouchons d'excentrique (4).)



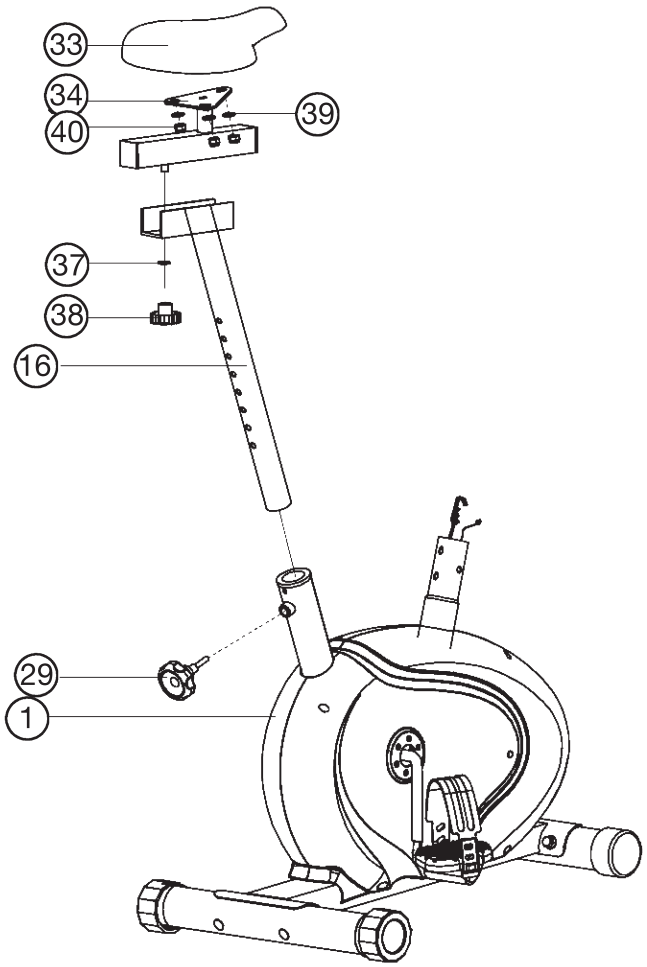


Etape n° 2:
Montage de la pédale droite et gauche (9R+9L) sur la manivelle de pédalier (8).

1. La pédale droite est marquée avec un „R" et la pédale gauche est marquée avec un „L".
2. Visser la pédale droite (9R) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale droite de la manivelle de pédalier (8) et serrer à bloc. **(Attention !** La direction de visée est à droite et à gauche lorsque l'on se trouve sur l'appareil et que l'on s'entraîne. En outre, le filet de la pédale droite doit être vissé **dans le sens des aiguilles** d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)
3. Visser la pédale gauche (9L) dans le trou taraudé situé sur la partie latérale gauche de la manivelle de pédalier (8) et serrer à bloc.
   (Attention ! le filet de la pédale gauche doit être vissé **dans le sens inverse des aiguilles** d'une montre dans le trou taraudé de la manivelle de pédalier.)

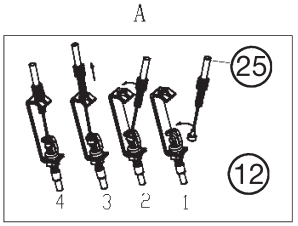
Etape n° 3:
Montage de la selle (33) et du tube support de selle (16).

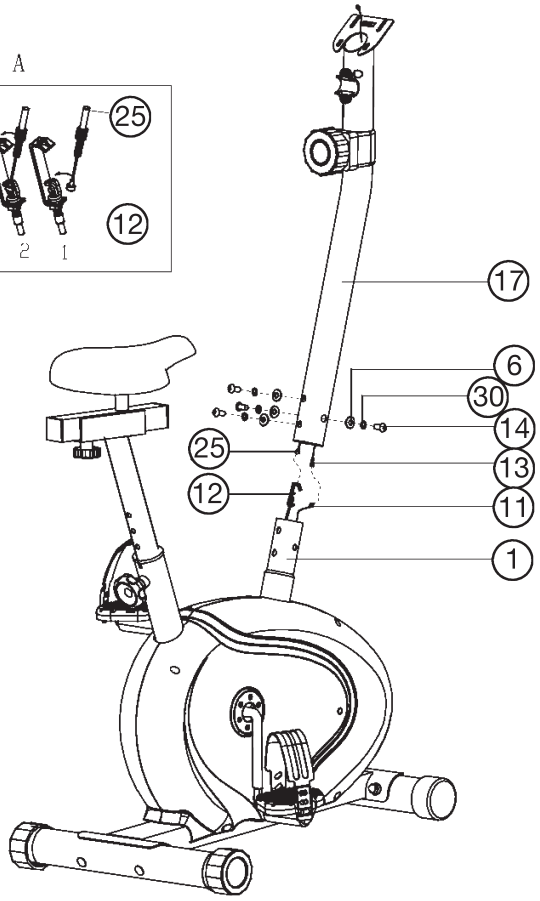
1. Poser le selle (33) à terre en veillant à ce que la sellerie soit dirigée vers le bas.
2. Placer la plaque d'appui du chariot de selle (34) sur le dos du selle (33) situé sur la partie supérieure. Les filets du dos du siège doiventsaillir des trous correspondants de chariot de selle (34).
3. Sur les pièces filetées, enfilez les rondelles (39), vissez les écrous (40) par-dessus puis serrez-les à fond.
4. Placez le chariot de selle (34) dans le logement, au niveau du tube support de selle (16) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la vis à poignée étoile (38) et de la rondelle (37).
5. Emmanchez le tube support de selle (16) dans le logement à cet effet du châssis (1), puis sécurisez-le sur la position voulue: Vis de tube support de selle (29) pour le faire rentrer.
   (Attention : Vis de tube support de selle (29), il faut que le trou taraudé ménagé dans le châssis (1) et l'un des trous ménagés dans le tube d'appui de selle (16) viennent se superposer. En outre il vaut veiller à ne pas sortir, du châssis, le tube d'appui de la selle (16) au-delà de la position de réglage maximale marquée. Ultérieurement, vous pourrez modifier à volonté le réglage du tube d'appui de la selle.



Etape n° 4:
Montage du tube support de guidon (17) sur le cadre de base (1).

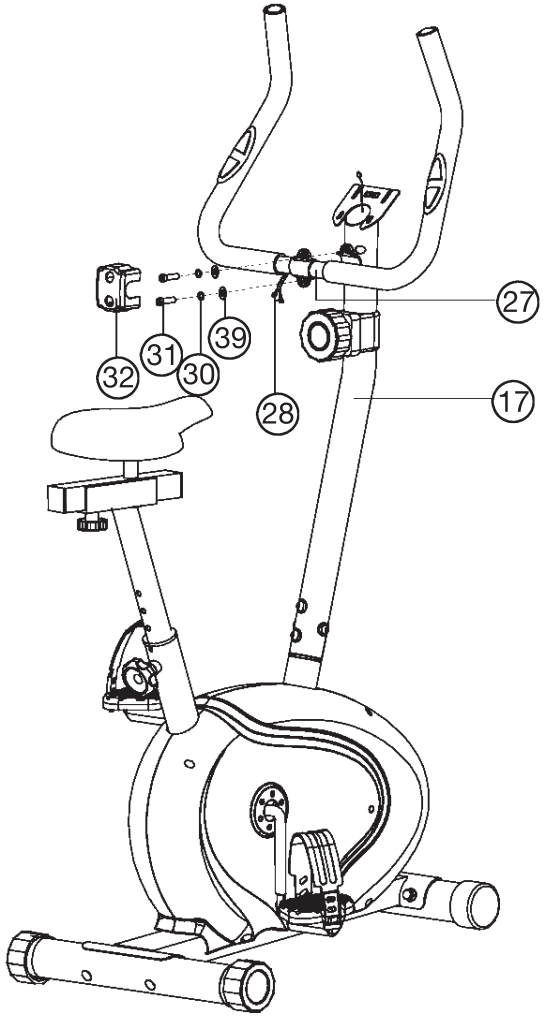
1. Placer les vis (14) ainsi que de rondelles (6) et rondelle élastique bombée (30) à la portée de la main, à côté de la partie frontale du cadre de base (1).
2. Diriger l'extrémité inférieure du tube support de guidon (17) vers le cadre de base (1) et fixer les extrémités des deux faisceaux de câbles de l'ordinateur ensemble (11+13), dépassant du cadre de base (1) et du tube support de guidon (17).
   (Attention ! L'extrémité du faisceau de câble de l'ordinateur (13) dépassant de la partie supérieure du tube de support de guidon (17) ne doit pas glisser dans le tube car elle sera indispensable pour poursuivre le montage.)
3. Dirigez l'extrémité du réglage de la résistance (25) vers le logement du câble de transmission (12) et raccordez-les ensemble conformément aux schémas (A1-A4).
4. Placer une rondelle (6) et rondelle élastique bombée (30) sur chacune des vis (14). Introduire les vis (14) à travers les trous de forage du cadre de base (1), visser dans les trous taraudés du tube support (17) puis serrer à bloc.





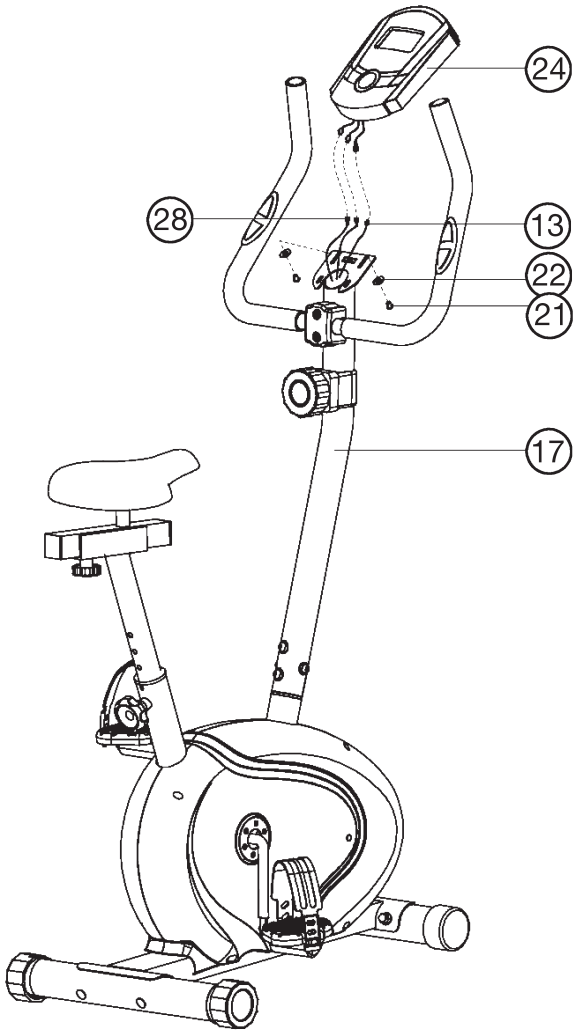
Etape n° 5:
Montage du guidon (27) sur le tube support de guidon (17).

1. Diriger le guidon (27) vers le tube support de guidon (17) en veillant à ce que les gabarits des trous du guidon concordent avec ceux du tube support de guidon. Placer une rondelle élastique bombée (30) et une rondelle (39) sur chacune des vis (31).
   Introduire les vis (31) à travers les trous de forage du guidon (27), visser dans les trous taraudés du tube de support de guidon (17) et serrer à bloc.
2. Introduire les fiches de l'unité de mesure de pouls (28) à travers chacun des trous de forage de porte de tube de guidon (17) supérieur.
4. Poser le revêtement (32) sur le guidon (27).



Etape n° 6:
Assemblage de l'ordinateur (24) sur le tube de guidon (17).

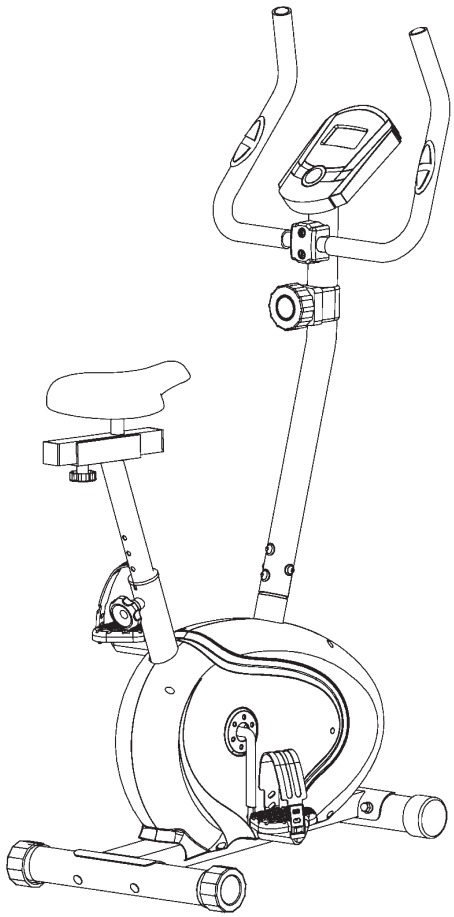
1. Prenez l'ordinateur fourni (24) de l'emballage et insérer les piles (type AA - 1,5 V) par rapport au réel Polarité à l'arrière de l'ordinateur (24). (Piles pour l'ordinateur ne sont pas à la livraison. S'il vous plaît se référer cette dans le commerce.)
2. Exécuter l'ordinateur (24) au tube de support de guidon (17) et connecter le câble de connexion (13) et le câble de pulsations (28) avec l'ordinateur (24).
3. Brancher l'ordinateur (24) sur le tube de support de guidon (27) et visser avec vis (21) and rondelle (22).



Etape n° 7:
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

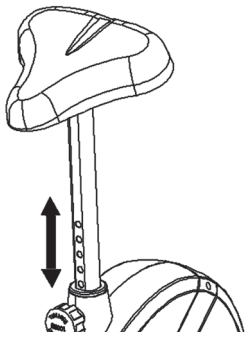
Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle
Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé.
Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle.
Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Monter, utiliser & descendre
Monter :
a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :
a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

Mode d'emploi de l'ordinateur 1305

L'ordinateur livré vous offre le plus grand confort d'entraînement. Chaque valeur importante pour l'entraînement est affichée dans une fenêtre. Le temps nécessaire, la vitesse actuelle, la consommation de calories approximative, la distance parcourue et le pouls actuel sont affichés dès le commencement de l'entraînement. Toutes les valeurs sont sauvegardées à partir du nombre zéro.
L'ordinateur se met en marche dès que l'on appuye brièvement sur la touche F ou que l'on commence tout simplement l'entraînement. L'ordinateur commence à saisir l'ensemble des valeurs et à les afficher.
Pour éteindre l'ordinateur, terminer simplement l'entraînement. L'ordinateur arrête l'ensemble des mesures et sauvegarde les dernières valeurs obtenues. Les dernières valeurs obtenues dans les fonctions ZEIT, KALORIEN, KM total et KM sont sauvegardées et peuvent être réutilisées pour redémarrer l'entraînement.
L'ordinateur s'éteint automatiquement au bout d'environ 4 minutes d'interruption de l'entraînement.. L'ensemble des valeurs obtenues jusqu'à présent sont sauvegardées et sont réaffichées lors de la reprise de l'entraînement.

Attention :
Pour pouvoir mesurer votre pouls, vous devrez appliquer simultanément les paumes de vos deux mains sur les surfaces de contact à cet effet que comporte l'ordinateur. Veillez à ce que les surfaces de contact se trouvent au milieu de vos paumes.

Affichages :
1. Affichage „TIME" (affichage du temps) :
Permet d'afficher le temps nécessaire actuellement en minutes et en secondes. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur déterminée est fixée préalablement, le temps qu'il reste à parcourir est affiché. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. Affichage limité au maximum à 99,59 minutes.)

2. Affichage „SPEED" (affichage des km/h) :
Permet d'afficher la vitesse actuelle en kilomètres par heure. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km/h)

3. Affichage „CAL" (affichage des calories) :
Permet d'afficher l'état actuel des calories consommées. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si une valeur de consommation déterminée est fixée préalablement, la quantité de calories qu'il reste à consommer est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 calories)

4. Affichage „DIST" (affichage des km) :
Permet d'afficher les kilomètres parcourus jusqu'à présent. La touche « E » permet de fixer préalablement une valeur déterminée. Si un parcours déterminé est fixé préalablement, la distance qu'il reste à parcourir est affichée. Si la valeur fixée est atteinte, un signal acoustique l'indique. Cette fonction permet de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 999,9 km)

5. Affichage „PULSE" (affichage du pouls) :
Permet d'afficher le pouls actuel par battement par minute. La touche « E » ne permet pas de fixer préalablement une valeur déterminée.
Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Les Affichages limité au maximum à 40- 240 battements par minute)

6. Affichage „ODO" (affichage du nombre total de kilomètres):
Permet d'afficher le niveau actuel des kilomètres parcourus pour l'ensemble des unités d'entraînement ainsi que celui de l'unité actuelle d'entraînement. Il n'est pas possible de fixer préalablement une valeur déterminée. Cette fonction ne permet pas de sauvegarder les valeurs obtenues jusqu'à présent. (Affichage limité au maximum à 9999 km)

7. Fonction „SCAN":
Si l'on sélectionne cette fonction, les valeurs actuelles de l'ensemble des fonctions sont affichées les unes après les autres toutes les 5 secondes environ.

Touches :

1. Touche „E":
Pour fixer préalablement et par étape des valeurs dans les fonctions individuelles, appuyer une fois sur cette touche. A cet effet, il faut d'abord sélectionner la fonction souhaitée à l'aide de la touche „F".
Si l'on appuie longuement, un déroulement rapide se produit lequel peut être ré interrompu en appuyant de nouveau. Dès le début de l'entraînement, le comptage s'effectue en arrière en partant de ces valeurs fixées.

2. Touche„F":
Pour passer d'une fonction à une autre, appuyer une fois et brièvement sur cette touche ; c'est-à-dire qu'il est possible de sélectionner la fonction en question permettant d'effectuer des entrées à l'aide de la touche „E". Un symbole s'affiche dans la fenêtre en question lequel indique la fonction sélectionnée. En appuyant plus longuement sur cette touche (pendant environ 5 secondes), il est possible d'effacer la totalité des valeurs atteintes jusqu'à présent. Toutes les valeurs affichées sont remises à zéro.(non KM-totale)

3. Touche „L"= effacement:
En appuyant brièvement sur cette touche, la valeur sélectionnée à l'aide de la touche „E" est remise à zéro.

Recommandations pour l'entraînement

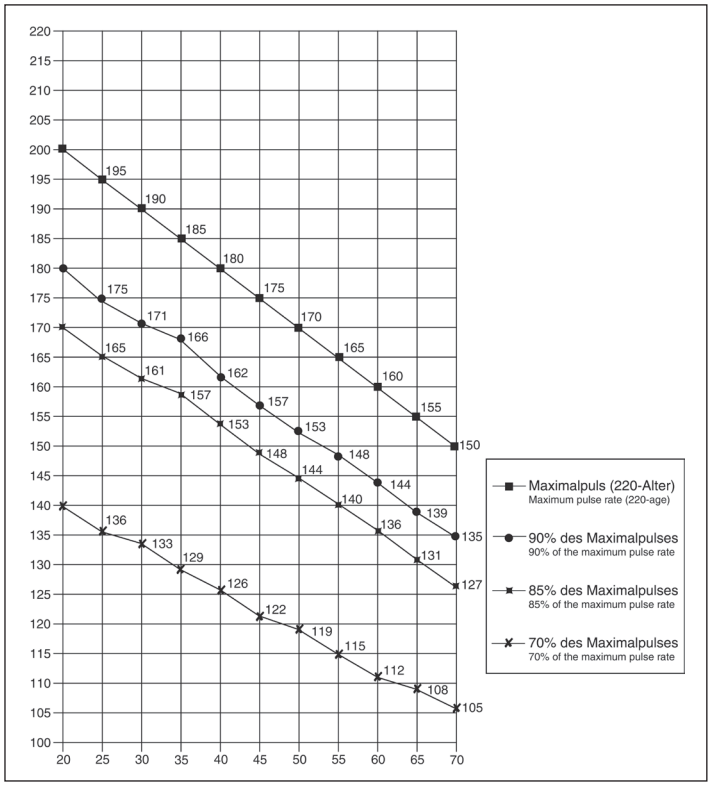
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.
Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen pagina 3 - 4
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 31
3. Stuklijst pagina 32 - 33
4. Montagehandleiding met explosietekeningen pagina 34 - 37
5. Opstappen, Gebruiken & Afstappen pagina 37
6. Handleiding bij de computer pagina 38
7. Trainingshandleiding pagina 39

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH

Belangrijke aanbevelingen en veiligheids instructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de stuklijst van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Vooraleer het toestel voor het eerst gebruikt wordt en met regelmatige tussentijden nakijken of alle schroeven, moeren en overige verbindingen vast zitten, opdat een veilige operationele toestand gewaarborgd is.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Bij dit toestel betreft het een van de snelheid afhankelijk toestel. Dit betekent dat het prestatievermogen toeneemt wanneer het toerental hoger is. Omgekeerd geldt hetzelfde.

19. Het toestel is met een 8-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het draaien van de instelknop van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 8 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 100 kg bepaald. Dit toestel werd conform de EN 957 -1 en -5 „H, C“ gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
CL 3 best.nr. 1305

Technische specificatie: Stand: 01. 10. 2013

- ca. 7 kg vliegwielmassa
- 8-traps vergrendeling
- handpolsslag meting
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Vertikaal en horizontaal verstelbare zadelpositie
- Grondniveau hoogteverstel
- Groote LCD beeldscherm computer met aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, afstand total; ca. calorieverbruik, polsslagfrequentie en SCAN.
- Instelbaarheid van de grenswaarden; tijd, afstand, ca. Calorieverbruiken hogte polsslagfrequentie. Overschrijding van de grenswaarden worden aangeduid

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 100 kg
Afmeting: ca. L 86x B 45 x H 140 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Basisframe		1		33-1305-01-WS
2	Voetbuis voor		1	1	33-1305-02-WS
3	Voetbuis achteren		1	1	33-1305-03-WS
4	Ronde kappen met hoogtecompensatie		2	3	36-9906310-BT
5	Schloetschroef	M8x75	4	1,2+3	39-10019-CR
6	Onderlegplaatje gebogen	8//25	8	5+14	39-9966-CR
7	Dop moer	M8	4	5	39-9900-CR
8	Pedalkruk		1	48	33-1302-07-SI
9L	Pedaal Links		1	8	36-9110-04-BT
9R	Pedaal Rechts		1	8	36-9110-05-BT
10L	Voetkappen voor links met transportrol		1	2	36-9925459-BT
10R	Voetkappen voor rechts met transportrol		1	2	36-9925460-BT
11	Sensorkabel		1	13	36-1302-07-BT
12	Bowdenkabel		1	25	36-1302-06-BT
13	Verbindingskabel		1	11+24	36-9211-07-BT
14	Binnenzeskantschroef	M8x16	4	1+17	39-9886-CR
15	Kunststofglijder		1	1	36-1302-16-BT
16	Zadelsteunbuis		1	1+35	33-1305-04-WS
17	Steunbuis		1	1	33-1305-05-WS
18	Bekleiding		1	25	36-1302-10-BT
19	Onderlegplatje	5//10	1	20	39-10111-VC
20	Schroef	M5x40	1	17+25	39-10406
21	Schroef	4x10	2	24	39-10188
22	Onderlegplatje	4//8	2	21	39-10510
23	Ronde dop		2	27	36-9211-21-BT
24	Computer		1	17	36-1305-03-BT
25	Weerstandsinstelling		1	12+17	36-1305-04-BT
26	Overtrek stuur		2	27	36-9211-22-BT
27	Stuur		1	17	33-1305-06-WS
28	Polssensor met kabel		2	24+27	36-1302-11-BT
29	Zadelsteunbuis schroef		1	1+16	36-1302-15-BT
30	Veerring	voor M8	10	5,14+31	39-9864-VC
31	Binnenzeskantschroef	M8x30	2	17+27	39-9906
32	Stuur Bekleiding		1	27	36-9110-13-BT
33	Zadel		1	34	36-1305-05-BT
34	Zadelglijder		1	16+33	33-1305-07-WS
35	Vierkante stop		2	34	36-9211-23-BT
36	Zadelglijderschroef		1	34	33-9211-08-SI
37	Onderlegplatje	10//20	1	38	39-9989-CR
38	Sterförmige grip moer	M10	1	36	36-9211-19-BT

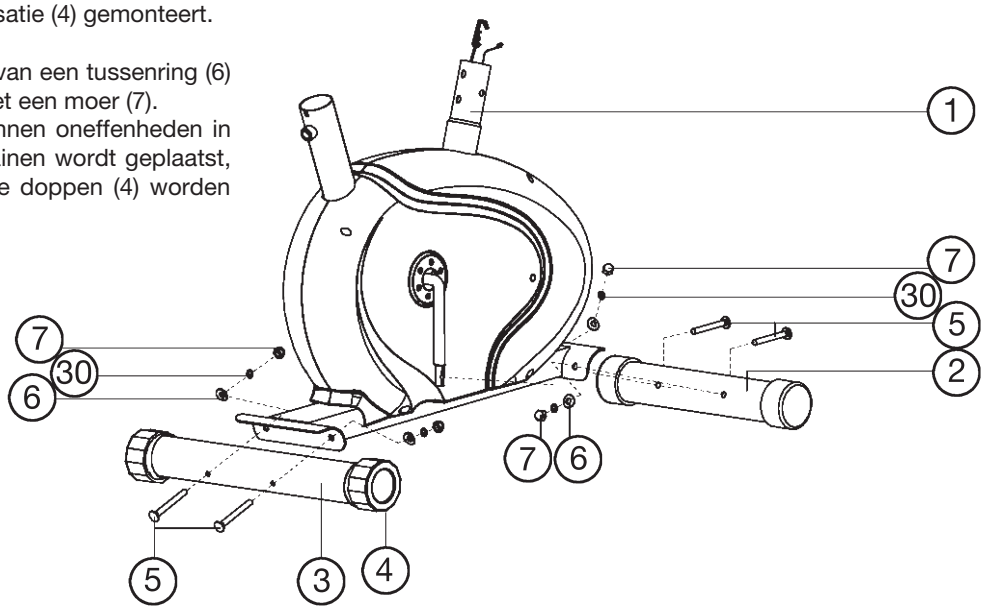
Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
39	Onderlegplatje	8//16	5	31+33	36-9962-CR
40	Zelfborgende moer	M8	3	33	39-9918-CR
41	Kogellager	30/45	2	8	36-9713-02-BT
42	Lageropname		2	8	36-9713-01-BT
43	Moer	M22	1	8	36-9713-05-BT
44	Schroef	3x10	2	11	39-10127-SW
45	Kogellagerafdekking 1	M23	1	8	36-9713-06-BT
46	Onderlegplatje	23//38	1	8	36-9713-07-BT
47	Flakke riem		1	48+56	36-1305-06-BT
48	Pedaalaandrijfschijf		1	8	36-1305-07-BT
49	Asmoer	M10x1	2	57	39-9820-SW
50	Schroef	M6x50	2	57	39-10000
51	U-Onderlegplatje		2	50	36-7913-56-BT
52	Moer	M6	2	50	36-9861-VZ
53	Kogelagerafdekking 2	M22	1	8	36-7913-03-BT
54	Asmoer	M10x1	2	57	39-9820
55	Kogellager	6000z	2	56	39-9998
56	Vliegwiel		1	57	33-1305-08-SI
57	Vliegwielas		1	56	33-1305-09-SI
58	Rubberenring		2	72	36-1102-04-BT
59	Onderlegplatje	22//35	1	8	36-9713-04-BT
60	Schroef	M6x15	2	64	39-10120-SW
61	Veerring	voor M6	2	60	39-9865-SW
62	Onderlegplatje	6//12	2	60	39-10013-VC
63	Vazetring	C12	2	64	36-9111-39-BT
64	Magneetbeugelas		1	65	36-1122-21-BT
65	Magneetbeugel		1	64	33-1305-10-SI
66	Veer		1	65	36-9211-27-BT
67	Schroef	M5x60	1	65	36-1302-19-BT
68	Moer	M5	2	67	39-10012
69	Schroef	4,8x20	4	1+72	36-9825339-BT
70	Onderlegplatje	4//8	4	69	39-10510
71	Schroef	4,2x18	7	72	36-9111-38-BT
72L	Bekleiding links		1	1+72L	36-1305-01-BT
72R	Bekleiding rechts		1	1+72R	36-1305-02-BT
73	Gereedschapsset		1		36-1302-20-BT
74	Montage-en bedieningshandleiding		1		36-1302-21-BT

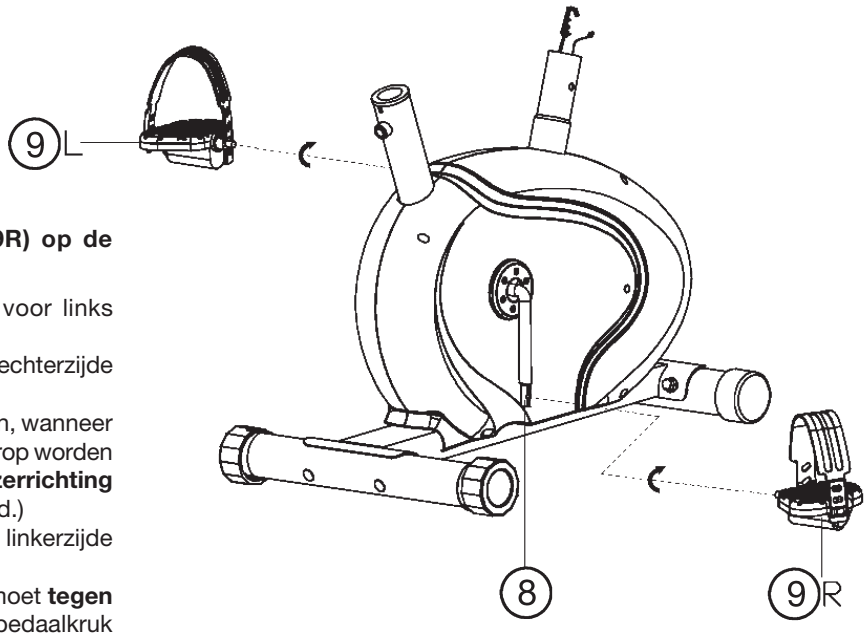
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en bruto controleer aan de hand van de montageen staps of alle onderdelen aanwezig zijn. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn. Bovendien zijn enkele andere losse delen ook al tot eenheden samengevoegd. Hierdoor kunt het apparaat gemakkelijker en sneller monteren.

Stap 1:
Montage van de voorste en achterste voetbuis (2+3) op het frame (1).

1. De schroeven (5) en telkens twee onderlegplaatjes (6), veerringen (30) en moeren (7) binnen handbereik naast het voorste en achterste deel van het frame (1) leggen.
2. De voetbuizen (2+3) in de opnamestukken op het frame (1) leggen en zodanig uitlijnen dat de gaten van de opnamestukken en van de voetbuizen (2+3) overeenstemmen. De achterst voetbuis (3) is met de endkappen mit hoogtecompensatie (4) gemonteert.
3. Een bout (5) door elk boorgat steken.
4. De uiteinden van de bouten (5) voorzien van een tussenring (6) en een veerring (30) en vastschroeven met een moer (7).
   (Let op! Op een willekeurig moment kunnen oneffenheden in de vloer, waarop het toestel voor het trainen wordt geplaatst, door het verdraaien van de excentrische doppen (4) worden gecompenseerd).



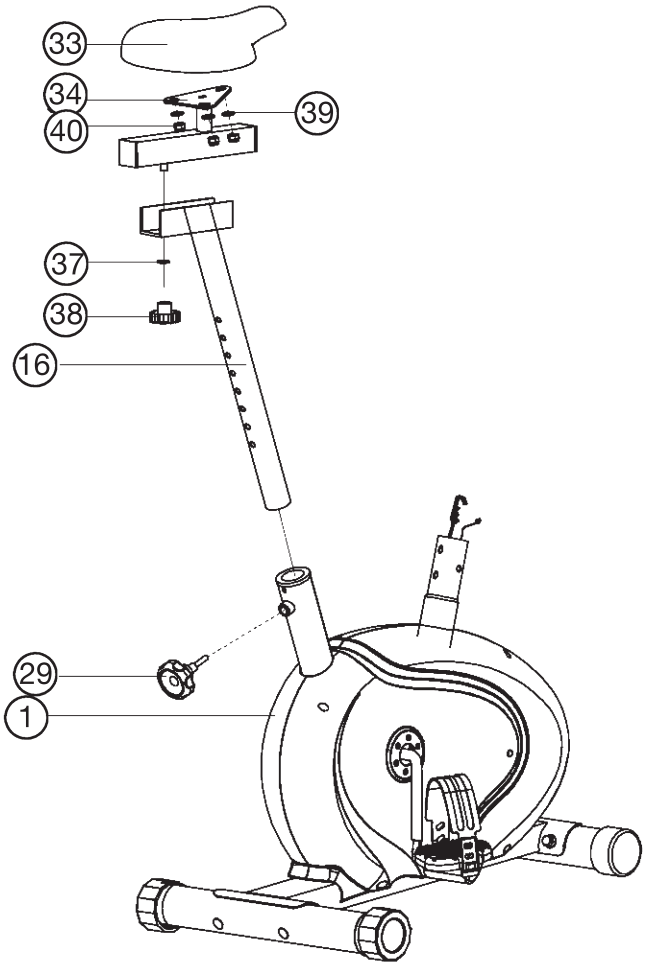


Stap 2:
Montage van de rechter en linker trapper (9L+9R) op de pedaalkruk (8).

1. De trappers worden met „R“ voor rechts en „L“ voor links aangeduid.
2. De rechter trapper (9R) in het schroefdraadgat op de rechterzijde van de pedaalkruk (8) draaien en stevig vastdraaien.
   (Let op! Rechts en links is vanuit de kijkrichting gezien, wanneer men op het apparaat staat en traint. Bovendien moet erop worden gelet, dat het draadeind van de rechter trapper in **wijzerrichting** in het schroefdraadgat van de pedaalkruk is gedraaid.)
3. De linker trapper (9L) in het schroefdraadgat op de linkerzijde van de pedaalkruk (8) draaien en stevig vastdraaien.
   (Let op! Het schroefdraadgat van de linker trapper moet **tegen de wijzerrichting** in in het schroefdraadgat van de pedaalkruk worden gedraaid.)

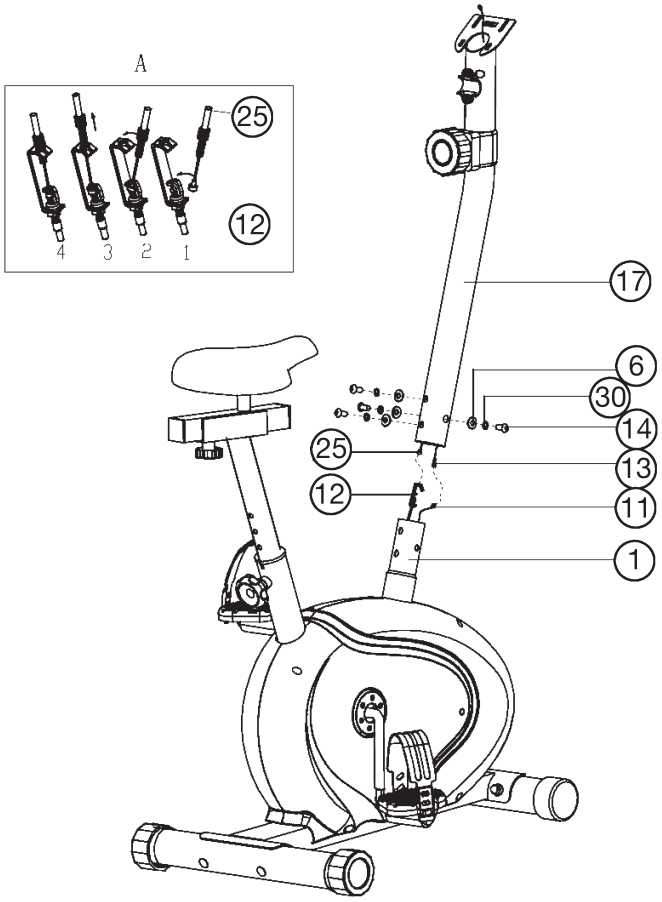
Stap 3:
Montage van het zadel (33) en de zadelsteunbuis (16).

1. Het zadel (33) met het zitvlak naar onderen neerleggen.
2. De bevestigingsschijf van de zadelglijder (34) op de bovenliggende achterzijde van het zadel (33) bevestigen. De schroefdraadgaten op de achterzijde van het zadel moeten door de betreffende gaten in de bevestigingsschijf van de zadelsteunbuis (16) steken.
3. Op de schroefdraadstukken de onderlegplaatjes (39) steken en de moeren (40) aanbrengen en vast aantrekken.
4. Legt de zadelglijder (34) in de houder aan het zadelsteunbuis (16) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de stervörmige greep schroef (38) en de onderlegplaatje (37).
5. De zadelsteunbuis (16) in de daarvoor voorziene opname van het frame (1) steken en in de gewenste positie door middel van de zadelsteunbuis schroef (29) vastzetten.
   (Opgepast! Om de zadelsteunbuis schroef (29) in te draaien moeten het de tap in het frame (1) en één van de gaten in de zadelsteunbuis (16) boven elkaar staan. Bovendien moet erop gelet worden dat de zadelsteunbuis (16) niet over de gemarkeerde, maximum instelpositie uit het frame getrokken wordt. De instelling van de zadelsteunbuis kan later willekeurig veranderd worden).



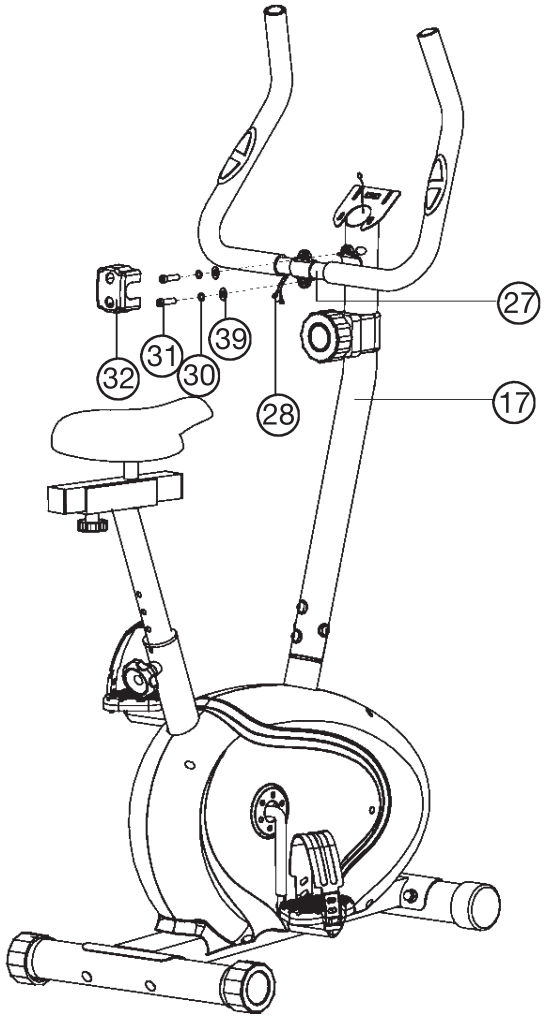
Stap 4:
Montage van de steunbuis (17) met het basisframe (1).

1. De bouten (14), veerringen (30) en de onderlegplaatje (6) bij de voorste sijd of basis frame (1) klarleggen.
2. Breng de steunbuis (17) naar het basisframe (1) en verbind de stekkers van de sensorkabel (11) en verbindingskabel (13) et elkaar.
3. Breng het uiteinde van de weerstandsinstelling (25) naar de opneming van de Bowdenkabel (12) en verbind deze met elkaar zoals in afbeelding (A1-A4) weergegeven. Wij raden u aan om, voordat u aan deze installatiestap begint, de weerstand in te stellen op het hoogste niveau, waarbij de kabel het verst verwijderd is van de kabelmantel. Plaats de onderkant van de kabel (25) in het haakje (afbeelding 1) van den bowdenkabel (12). Trek aan de kabel (afbeelding 2) totdat het haakje omhoog schiet en plaats vervolgens de kabel (25) in de houder (12) (afbeelding 3+4).
4. Schuif de steunbuis (17) op het basisframe (1) - let erop dat er geen kabelverbinding gekneld geraakt. Speld op elke schroef (14) een veerring (30) en onderlegplaatje (6) en schroef ze stevig vast.



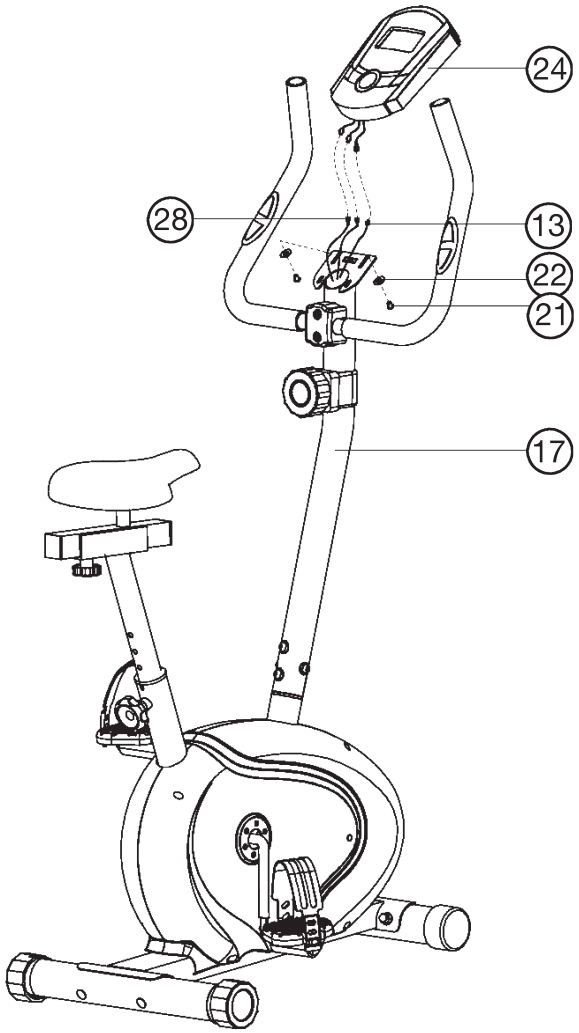
Stap 5:
Montage van het stuur (27) aan de steunbuis (17).

1. De stuur (27) naar de hiervoor voorziene steunbuis (27) leiden en zodanig uitlijnen dat de gaten van de stuurinrichting en van de steunbuis van de stuurinrichting overeenstemmen.
   De bouten (31) allemaal voorzien van een veerring (30) en een onderlegplaatje (39) door de gaten in de stuurbuis steken, in de schroefdraadgaten van het stuursteunbuis (17) draaien tot ze stevig vastzitten.
2. De handpuls kabel (28) door de gaten in de steunbuis (17) steken en omhoog te trekken en uit.
3. Schuif de stuur afdekking (32) op het stuur (27).



Stap 6:
Montage van de computer (24) en de steunbuis (17).

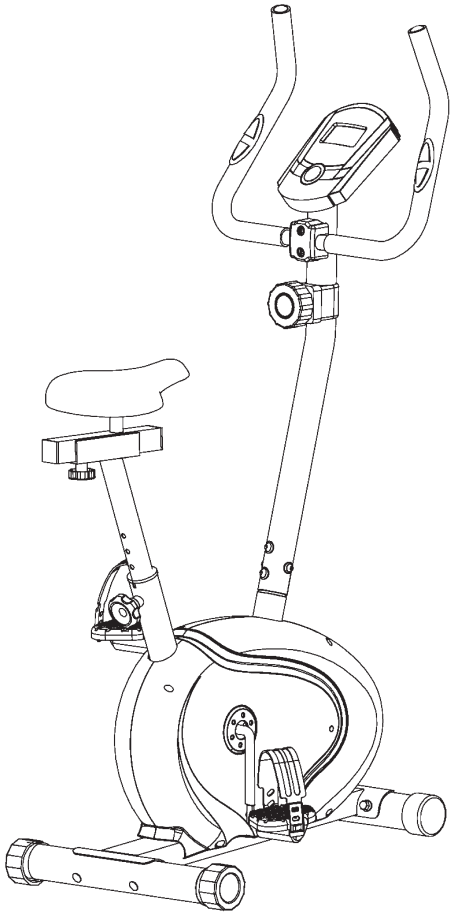
1. Neem de bijgeleverde computer (24) uit de verpakking en plaats de batterijen (type AA - 1,5 V) met betrekking tot de reële Polariteit aan de achterzijde van de computer (24). (Batterijen voor de Computers zijn niet bij de levering. Raadpleeg deze in de handel.)
2. Voer de computer (24) aan de bovenste steunbuis (17) en verbind de bovenste aansluitkabel (13) en de puls-kabel (28) met de computer (24).
3. Schuiv de computer (24) op de bovenste plaat van de steunbuis (17) en schroef deze vast m.b.v. de schroef (21) and onderlegplaatje (22).



Stap 7:
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

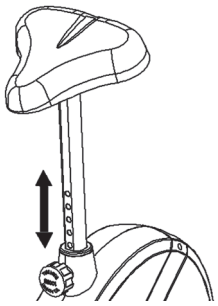
Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel
Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen
Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte
Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit.
Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:
Verzeker u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

<u>De Opstappen, Gebruiken en Afstappen</u>
Opstappen:

a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het handvat stevig vast.
b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:

a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:

a. Verminder de trapsnelheid tot het apperaat tot stilstand komt.
b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna kunt u met uw andere voet afstappen.

Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuliert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw bovenals uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

Computerhandleiding voor 1305

De bijgeleverde computer zorgt voor een uitstekend trainingscomfort. Elke trainingsrelevante waarde wordt in het venster weergegeven. Vanaf het begin van de training worden de benodigde tijd, de actuele snelheid, het verbruikte aantal calorieën, de afgelegde afstand en de actuele hartslag weergegeven. Vanaf nul worden alle waarden verhoogd en vastgehouden. De computer wordt door het indrukken van een toets of gewoon aan het begin van de training ingeschakeld. De computer registreert dan alle waarden en geeft deze weer.
Om de computer te stoppen kunt u gewoon de training beëindigen. De computer stopt met alle metingen en houdt de laatst bereikte waarden vast. De laatst bereikte waarden voor TIJD, CALORIEEN, KM total en KM worden opgeslagen in het geheugen en wanneer de training wordt hervat kan vanaf deze waarden verder worden getraind.
Na beëindiging van de training wordt de computer automatisch na ca. 4 minuten uitgeschakeld. Alle tot dan toe bereikte waarden worden opgeslagen en wanneer de training wordt hervat worden ze opnieuw weergegeven (niet KM-Total).
Opgepast:
Voor de polsmeting moeten de twee contactvlakken op de computer met beide handen gelijkmatig gegrepen worden. Daarbij moeten de contactvlakken zich in het midden in het handvlak bevinden.

Weergave:

1. „TIME“-tijd-weergave:
De actuele benodigde tijd worden in minuten en seconden weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Wanneer een bepaalde tijd is ingesteld wordt de nog resterende tijd weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale weergave 99,59 minuten)

2. „SPEED“-Km/h-weergave:
De actuele snelheid wordt in kilometers per uur weergegeven. Een bepaalde waarde kan niet worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (De maximale snelheid bedraagt 999,9 km/h)

3. „CAL“-weergave:
De actuele stand van het aantal verbruikte calorieën wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Wanneer het aantal te verbruiken calorieën is ingesteld wordt het aantal nog te verbruiken calorieën weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven. De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale waarde bedraagt 9999 calorieën)

4. „DIST“-weergave:
De actuele stand van het aantal afgelegde kilometers wordt weergegeven. Een bepaalde waarde kan worden ingesteld met behulp van de „E“ -toets. Wanneer een bepaalde afstand is ingesteld wordt de nog resterende afstand weergegeven. Wanneer de ingestelde waarde wordt bereikt, wordt dat door een akoestisch signaal weergegeven.
De laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 999,9 km)

5. „PULSE“-weergave:
De actuele hartslag wordt in slagen per minuut weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een waarde in te voeren met de „E“ -toets. Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie niet opgeslagen. (Maximaal kan 40-240 slagen per minuut worden weergegeven)

6. „ODO“-weergave:
De actuele stand van de afgelegde kilometers van alle trainingsunits tot dan toe incl. de actuele trainingsunit wordt weergegeven. Het is niet mogelijk om vooraf een bepaalde waarde in te voeren.
Ook wordt de laatst bereikte waarde bij deze functie wordt automatisch opgeslagen. (De maximale afstand bedraagt 9999 km/h)

7. „SCAN“-functie :
Wanneer deze functie wordt geselecteerd, worden in een voortdurende wisseling in ca. 5 seconden de actuele waarden van alle functies na elkaar aangegeven?.

Toetsen:

1. „E“-toets:
Door telkens één keer kort op deze toets te drukken kunnen waarden in de afzonderlijke functies trapsgewijs worden ingesteld. Daarvoor moet eerst de gewenste functie met de ,,F‘‘-toets worden geselecteerd.
Door deze toets langer ingedrukt te houden verspringen de waarden sneller, deze functie kan worden gestopt door de toets nogmaals in te drukken. Bij het begin van de work-out wordt dan vanaf de ingestelde waarde teruggeteld naar nul.

2. „F“-toets:
Door één keer kort op deze toets te drukken kan tussen functies worden gewisseld; d.w.z. dat de betreffende functie waarin m.b.v. de E-toets een waarde moet worden ingevoerd, kan worden geselecteerd. De gewenste functie wordt door een symbool in het venster weergegeven. Alle weergegeven waarden worden daarbij teruggezet opnul.

3. „L“-toets:
Door deze toets kort in te drukken kan de geselecteerde waarde met de „F“-toets op nul worden gezet. Door de toets lang in te drukken (ca. 5 seconden) kunnen alle waarden worden gewist.

Trainingshandleiding

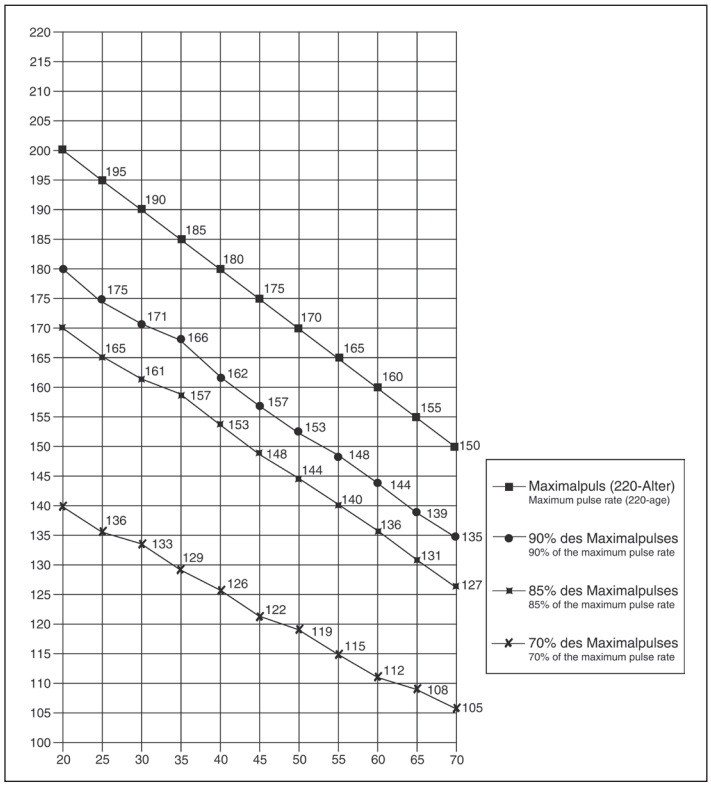
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).
Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.
Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.
Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules:	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Service

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

10/13 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten